Маленькие японские хитрости

I

日本人の知恵袋

遠藤　紀子

Норико ЭНДО

SHOUT
SHARE
IT

- Норико Эндо
  - Уважаемые читатели!
  - ЕДА
    - МЯСО
      - А. Начальная подготовка определяет, каким будет блюдо
      - Б. Приготовление вкусной котлеты
      - В. Как исправить неудачную котлету
      - Г. Беремся за самое популярное блюдо — карри
      - Д. Ростбиф без огрехов
      - Е. Сочные гёдза (жареные пельмени)
      - Ж. Красиво зажарить свиную отбивную
      - З. Жарка стейка
      - И. Как сделать жесткое мясо вкусным и мягким
      - К. Как замораживать мясо
      - Л. Рациональные способы хранения мяса
      - М. Как добавить вкус мясному блюду
    - РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ
      - А. Секреты приготовления рыбы
      - Б. О жареной рыбе
      - В. Как вкусно варить рыбу
      - Г. Суси и сасими
      - Д. Способ удаления запахов, сопровождающих приготовление рыбных блюд
      - Е. Это нужно знать при готовке рыбных блюд
    - ЯЙЦА
      - А. Как распознать вкусные яйца
      - Б. Как правильно варить яйца
      - В. Приготовление пышного омлета
      - Г. Красивая глазунья
      - Д. Другие секреты яичных блюд
      - Е. Маленькие хитрости
    - ОВОЩИ
      - А. Как распознать вкусные овощи
      - Б. Начальная подготовка овощей
      - В. Готовить, используя особенности овощей
      - Г. Как сохранить свежесть овощей
      - Д. Здоровая жизнь с овощами

- Е. Разное об овощах
- ВАРКА РИСА
  - А. Рис
  - Б. Исправление неудачно сваренного риса
  - В. Как использовать остатки риса
  - Г. Умелое хранение вареного риса и рисовой крупы
  - Д. Полезные сведения о рисе
  - Е. Заменяйте иногда вареный рис хлебом
- ПАСТА И ЯПОНСКАЯ ЛАПША
  - А. Рецепты вкусной пасты
  - Б. Сделать пасту еще вкуснее
  - В. Интересное о японской лапше (удон, соба, сомэн)

○ НАПИТКИ
- ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ
  - А. Зеленый чай полезен для здоровья
  - Б. Маленькие хитрости подачи чая
  - В. Разнообразное использование зеленого чая
- КОФЕ
  - А. Поднять марку кофе
  - Б. Умелое применение кофе
  - В. Мини-информация о кофе
- ЧЕРНЫЙ ЧАЙ
  - А. Заваривание чая
  - Б. Секрет заваривания вкусного чая
  - В. Рациональное использование черного чая
- САКЭ, ПИВО

○ ФРУКТЫ
- А. Главное при выборе фруктов
- Б. Сохранить свежесть фруктов
- В. Заморозить фрукты, чтобы они стали вкуснее
- Г. Тертые фрукты
- Д. Маленькие хитрости с фруктами
- Е. Неожиданное действие лимона
- Ж. Мини-информация о фруктах

○ ПРИПРАВЫ
- КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРИПРАВАМИ
  - А. Готовим вкусные вареные блюда
  - Б. Умелое применение сахара
  - В. Различное применение соли
  - Г. Использовать свойства уксуса

        - Д. Умелое применение соевого соуса
        - Е. Подчеркивать вкус соевой пасты МИСО
        - Ж. Майонез
    - ИНТЕРЕСНЫЕ ИДЕИ
        - А. Немного выдумки при готовке
        - Б. Простые варианты меню
        - В. Добавить вкус блюдам
        - Г. Полезные советы
    - ПРЕМУДРОСТИ КУХНИ
        - ЧИСТОТА КУХНИ С ПОМОЩЬЮ ПРОДУКТОВ
            - А. Продукты помогут убрать кухню
            - Б. Лимон незаменим при уборке кухни
            - В. Неожиданное применение кожуры мандарина и яблока
        - ЧТО МОЖЕТ ПИТЬЕВАЯ СОДА
            - А. Блеск и чистота вокруг кухонной раковины
            - Б. Уход за кухонным столом и кухонной доской
            - В. Удаление масляной грязи с плитки
            - Г. Сода против закупорки сливной трубы
            - Д. Холодильник всегда держать в чистоте
            - Е. Уход за микроволновой печью
            - Ж. Запах и загрязнение автоматической посудомоечной машины
            - З. Уход питьевой содой за другими электроприборами
            - И. Чистка стеклянных и пластиковых изделий
            - К. Чистка кофеварки и заварочного чайника
            - Л. Кастрюли и сковородки блестят, как новые
            - М. Удаление неприятного запаха от остатков сырых продуктов
            - Н. Советы по кухне и не только
    - Норико Эндо
- notes
    - 1

Норико Эндо
Маленькие японские хитрости
Книга 1
Издание второе

Уважаемые читатели!

Разрешите представить Вашему вниманию сборник «Маленькие японские хитрости», содержащий в себе советы по ведению домашнего хозяйства, накопленные многими поколениями японских домохозяек.

Домашнему воспитанию в Японии уделяется очень много внимания. Оно до сих пор является неотъемлемой частью образования. С раннего возраста дети получают от родителей навыки ведения домашнего хозяйства. Те же, в свою очередь, получили эти знания от своих родителей. Несмотря на технический прогресс и обилие на кухне разнообразной техники, домашнее воспитание позволяет вести хозяйство более экономно и рационально.

Благодаря традиционному домашнему воспитанию я узнала много маленьких хитростей, которыми с радостью хотела бы поделиться с Вами. В книге Вы найдете советы, как поставить самые простые вещи на службу экономии Ваших сил и средств. Поскольку в основе ведения домашнего хозяйства в России и Японии лежат во многом схожие продукты, эти маленькие хитрости универсальны, они пригодятся и в России, и в Японии.

Это моя первая книга «Маленьких японских хитростей», вынесенных из японского уклада жизни. В ней основное внимание уделено продуктам питания и кулинарии. В последующих книгах я планирую раскрыть Вам секреты японской кухни и ведения быта, которые пригодятся в повседневной жизни.

Я надеюсь, что «Маленькие японские хитрости» не только принесут Вам пользу и облегчат ежедневное ведение хозяйства, но и приблизят понимание традиционного японского жизненного уклада.

С уважением,
Генеральный директор
ЗАО «Саввинская-Сэйё»
(Бизнес-центр «Японский дом»)
Норико Эндо

ЕДА

МЯСО

А. Начальная подготовка определяет, каким будет блюдо

1. Выбирайте сорт мяса в зависимости от того, когда вы собираетесь его готовить

Быстрее всего портится курятина, содержащая много влаги. Затем идет свинина. Дольше всего не портится говядина. Мясо следует выбирать не по цене или сорту, а по тому, когда вы собираетесь его готовить. В конечном счете, так будет дешевле.

2. Мясо для стейка выбирают по толщине

Например, 200-граммовый стейк из мяса толщиной 2 см вкуснее, чем такой же стейк из мяса толщиной 1 см. У стейка должна быть хорошо прожаренная поверхность. Но при жарке тонкого мяса прожаривается и внутренняя часть, из-за чего стейк теряет сочность.

3. Отбивать мясо для стейка неправильно

В кулинарных книгах можно прочитать; «мясо для стейка отбивают скалкой или пивной бутылкой», но это неправильно. При отбивании у мяса разрушается ткань и вытекает сок. Если мясо настолько жесткое, что трудно жуется, его лучше использовать для тушения.

4. Мясо для резки длинными и тонкими ломтиками лучше предварительно слегка заморозить

Вы собираетесь приготовить жареную говядину с перцем, для чего нужно нарезать мясо длинными ломтиками. Советуем перед резкой слегка заморозить мясо (до полузамерзшего состояния). Мясо будет резаться легко и красиво. Это относится и к резке тонкими ломтиками.

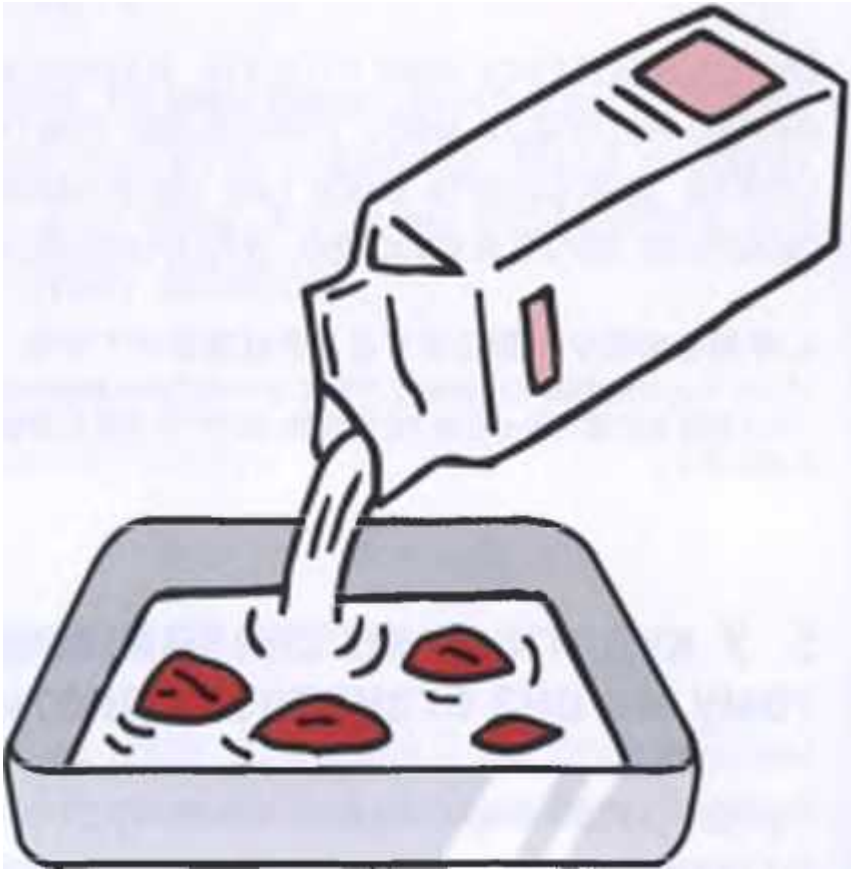
5. У курятины со снятым жиром исчезает запах, и к тому же она становится диетической

Среди различных видов мяса курятина — самая низкокалорийная. Поэтому ее рекомендуют для диетического питания. Но иногда сильный куриный запах мешает. Тщательно очистите курятину от желтого жира — и проблема запаха решится.

6. Если проткнуть курятину вилкой, она лучше прожарится

Перед жаркой курятины проткните ее насквозь в нескольких местах. Мясо быстрее прожарится и лучше пропитается специями.

7. Запах сырой печени удаляется молоком



Печень, богатая железом и минералами, является источником нашей бодрости. Но часто запах сырой печени не нравится. Чтобы удалить неприятный запах, нужно:

1) продержать печень более 5 минут под проточной водой и хорошо удалить кровь,

2) замочить в молоке.

8. Мясо с запахом промыть соленой водой

Чем старее мясо, тем сильнее запах. Как быть?

1. При сильном запахе крови промойте в соленой воде в пропорции 1 ст.л. соли на литр воды.

2. Используйте натертый дайкон, лук, соевую пасту мисо при предварительной обработке мяса. Мясо будет впитывать их запах и вкус, освобождаясь при этом от своего запаха. То же и при готовке.

9. Специфический запах баранины не проявляется до ее

соприкосновения с воздухом

Специфический запах баранины проявляется, когда она соприкасается с воздухом. Поэтому важно не допустить этого до начала готовки. Купленную баранину нужно хорошо завернуть и поместить в холодильник. Лучше всего покупать куском замороженную баранину и резать ее по мере надобности. Бараний жир плохо усваивается и поэтому рекомендуется как диетический продукт для желающих похудеть. В то же время бараний жир сразу остывает при охлаждении и нельзя его запивать холодными напитками, так как может произойти расстройство желудка.

Б. Приготовление вкусной котлеты

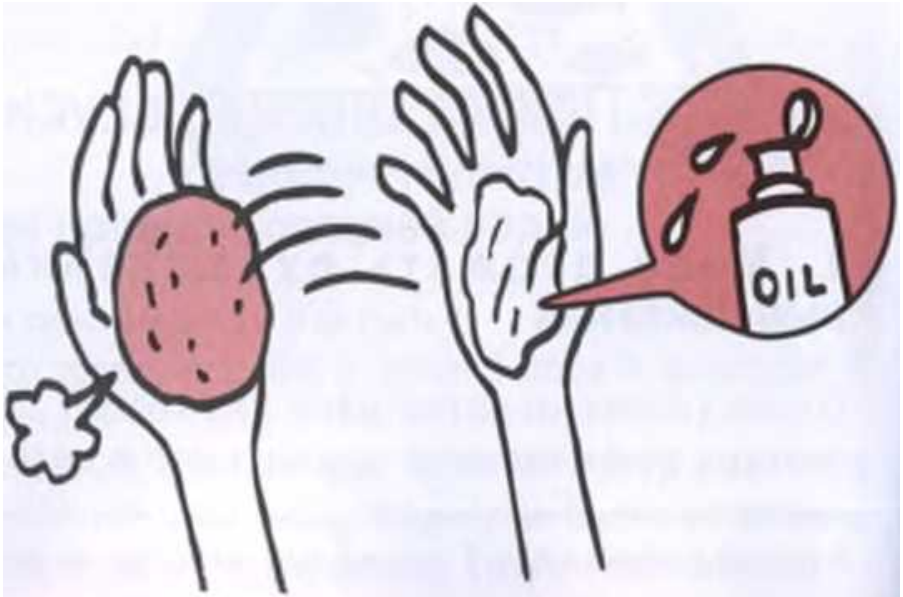
1. Мясо держать охлажденным до самого вымешивания

Охлажденное молотое мясо для котлет легче обрабатывать, поэтому рекомендуется держать его в холодильнике до начала вымешивания. Жареный репчатый лук тоже нужно смешивать с мясом в охлажденном виде. Горячий лук испортит молотое мясо.

2. Панировочные сухари с молоком придадут мягкость готовому изделию

При смешивании панировочных сухарей с другими ингредиентами, изделие получается жестковатым. Если же перед смешиванием замочить панировочные сухари в небольшом количестве молока, у изделия появится мягкость. Лучше использовать свежие панировочные сухари.

3. Молотое мясо формуется путем перекидывания из руки в руку



При формовании котлет или фрикаделек бывает, что мясо липнет к рукам, затрудняя работу. Смажьте руки салатным маслом, и формовка пойдет гладко. Котлета перекидывается с ладони на ладонь, как мячик, чтобы удалить лишний воздух. Тогда во время готовки она не будет разламываться.

4. При вымешивании фарша не повышать температуру мяса

В фарш для котлет кладется охлажденный жареный репчатый лук. Туда же выливается яйцо и начинается вымешивание. Мясо нужно вымешивать очень тщательно, но важно делать это так, чтобы не поднималась температура мяса. Нужно или охлаждать руки холодной водой, или пользоваться деревянной лопаткой. Важно, чтобы тепло рук не передавалось мясу. В котлете круглой формы в центре делается углубление.

5. Чтобы сделать котлету мягче, нужно добавить немного яйца

Считается, что чуть твердоватая котлета лучше дает ощутить вкус мяса. Но если вам показалось, что она слишком твердая, добавьте в котлету немного яйца — и она станет мягче. Но яйца должно быть совсем немного.

6. Если нет духовки, котлета должна быть тоньше

Профессионалы обычно начинают с обжаривания на сковородке, а затем продолжают жарку, поместив сковороду в духовку. Если вы не пользуетесь духовкой и до конца будете жарить мясо на сковороде, то котлету нужно сделать тоньше, чтобы она лучше прожарилась.

7. После придания формы котлете дать полежать 30 минут; солить и перчить только перед жаркой

После придания формы котлету следует положить на 30 минут в холодильник. Тогда при жарке мясо не будет сжиматься. Если посыпать мясо солью и перцем перед вымешиванием, оно будет выделять влагу и станет жидковатым. Поэтому посыпать солью и черным перцем нужно сформованное мясо перед самой жаркой.

В. Как исправить неудачную котлету

1. Ошибку с недожаренной котлетой исправит тостер-духовка

Забыв проверить готовность изделия, вы приступили к еде, а котлета оказалась недожаренной. В таких случаях, чем жарить еще раз на сковороде, лучше завернуть котлету в фольгу и поместить в тостер-духовку. Можно воспользоваться микроволновой печью.

2. Разломившуюся котлету можно прикрыть сыром

Котлету, готовую разломиться пополам, или уже разломившуюся можно прикрыть сыром. Расплавившийся сыр спрячет трещину, а сама котлета станет даже вкуснее.

3. Закамуфлировать разломившуюся котлету

Не случалось ли у вас, что старательно сформованная котлета разваливалась в процессе жарки? Попробуйте сделать из нее гавайский гамбургер, прикрыв кружками ананаса. Если еще обильно полить ее соусом, неудача останется незамеченной. Можно также использовать нарезанный сыр и превратить котлету

в чизбургер. Попробуйте разные способы камуфляжа.

Г. Беремся за самое популярное блюдо — карри

1. Порошок карри добавлять в начале и в конце приготовления

Блюдо будет намного вкуснее, если применять порошок карри в начале и в конце приготовления. Сначала нужно посыпать порошком мясо, приготовленное для жарки. В конце приготовления порошок добавляют к концентрату карри. Это усилит аромат покупного концентрата.

2. При тушении мяса и овощей больше красного вина

При тушении зажаренных овощей и мяса для карри не жалейте красного вина. Мясо будет мягче, а к карри прибавится особый вкус красного вина.

Д. Ростбиф без огрехов

1. Как приготовить ростбиф, пользуясь только сковородкой

Мясо для ростбифа, обработанное солью и черным перцем, посыпают протертым чесноком. После того как мясо подрумянится на сковороде, жарку продолжают в духовке. Но если мяса меньше 1 кг, можно продолжать жарить в глубокой сковороде. В атом случае, обжарив мясо до светло-коричневого цвета, накрывают его крышкой, как при тушении. Мясо обкладывают морковью, репчатым луком, сельдереем и другой зеленью. Периодически поворачивая мясо и поливая его накапливающимся жиром и соком, можно, не пользуясь духовкой, приготовить ростбиф.

2. Готовность проверять острой металлической палочкой

Готовность ростбифа проверяют, протыкая мясо металлической палочкой. Если мясо прогрето внутри до температуры человеческого тела, значит ростбиф готов. Нужно учитывать, что после снятия со сковородки или вынимания из духовки ростбиф еще некоторое время «доходит» под действием

остаточного жара.

3. Не резать только что зажаренный ростбиф

Нарезая только что зажаренный ростбиф, вы совершаете самую большую ошибку. У свежезажаренного ростбифа волокна находятся в сжатом состоянии, поэтому из него легко вытекает сок.

При нарезке ростбифа в такой момент вы можете потерять весь смак.

Зажаренное мясо нужно завернуть в алюминиевую фольгу и дать полежать 30–60 минут. Когда внешняя и внутренняя температура мяса сравняются, ростбиф можно подавать.

4. Соус готовить из овощей, жаривших с мясом

Соус для ростбифа, приготовленный из овощей, жаривших с мясом, вкуснее магазинного. Удалив лишний жир, полейте овощи белым вином и выварите в бульоне. Остается снять пену и соус готов. Поливайте ростбиф теплым соусом.

5. Специи неотделимы от ростбифа

Идеальная специя для ростбифа — тертый хрен. Вы можете использовать как европейский хрен, так и японский васаби.

Е. Сочные гёдза (жареные пельмени)

1. Для начинки гёдза нужно кунжутное масло

Основу начинки гёдза составляют: мелко нарубленные овощи (капуста белокочанная, китайская капуста, черемша и т. п.), свиной фарш, консервированный морской гребешок, к которым добавляются мелко нарезанные имбирь и чеснок. Вкус придается специями.

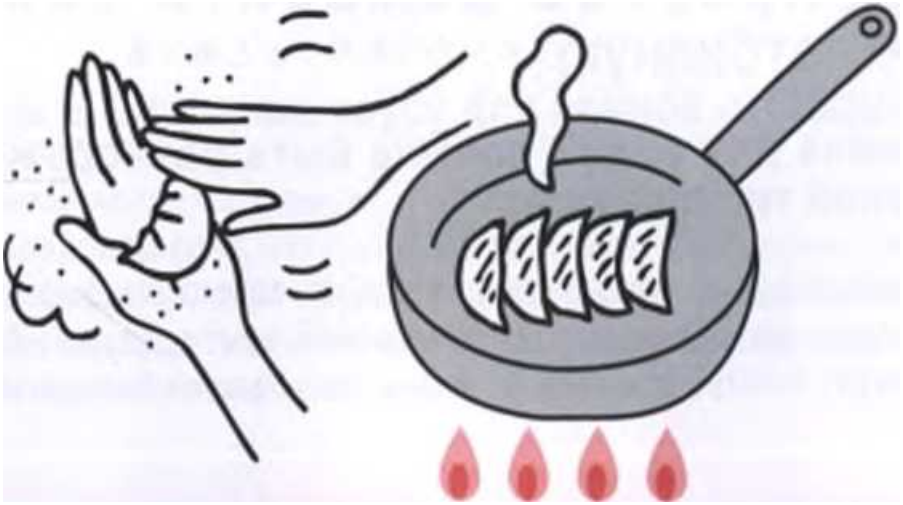
В каждой семье свой рецепт, но без кунжутного масла нельзя обойтись. Оно усиливает аромат.

2. В фарш, в котором много красного мяса, добавить свиное сало

В последнее время свиной фарш больше готовится из красного мяса. Но при жарке такого фарша из него выделяется мало сочного сока. Это можно компенсировать добавлением в него свиного сала. Вкус будет великолепным.

3. Перед жаркой посыпать гёдза крахмалом, и они не будут пригорать

Случается, что при жарке гёдза прилипают к сковородке. Нужно посыпать верх (низ) гёдза небольшим количеством крахмала. Гёдза будут хорошо жариться, не подгорая.



4. Пропарить гёдза перед жаркой

Поджаристые и не потерявшие форму — вот идеальные жареные гёдза. Чтобы добиться этого, нужно придерживаться следующих советов:

1. Толстую сковородку смазывают маслом и укладывают в нее рядами пельмени.

2. Жарка ведется на среднем огне. После того, как низ пельменей немного поджарился, их примерно наполовину заливают горячей водой и накрывают крышкой, чтобы дать упариться.

3. Когда вода почти исчезнет, между пельменями наливают салатное масло (можно кунжутное). Это масло для окончательного поджаривания гёдза.

4. Гёдза снова накрывают крышкой на 2–3 мин. Они считаются готовыми, когда вода испарится полностью, а низ пельменей хорошо поджарится.

Ж. Красиво зажарить свиную отбивную

1. Свинина для жарки должна быть разморожена до комнатной температуры

Для свиной отбивной, также как для стейка, важно, чтобы мясо перед жаркой было разморожено до комнатной температуры. Холодное мясо требует больше времени на жарку и впитывает больше масла.

2. Посыпать мукой ровным тонким слоем

Это правило относится ко всем жареным блюдам. Посыпать мукой нужно так, чтобы она ложилась ровным тонким слоем.

3. Чтобы свиная отбивная была сочной, нужно прожарить ее на 90 %

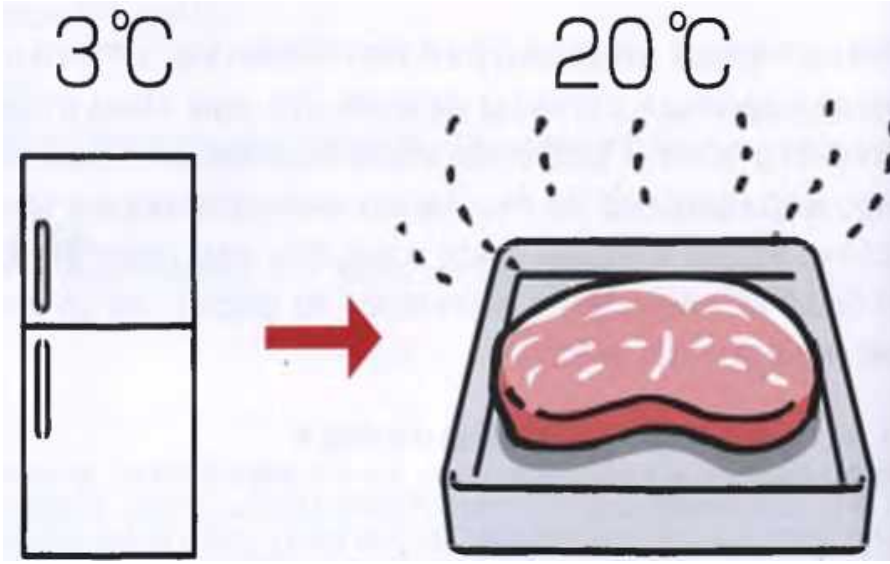
Некоторые пережаривают свиную отбивную, считая, что недожаренная свинина опасна. Но при этом отбивная остается без мясного сока. Профессионалы вынимают мясо из масла, когда оно прожарилось на 90 %. Затем мясо ставят на решетку, чтобы дать стечь маслу и чтобы мясо «дошло» под действием остаточного жара и было сочным. Мясо вынимают из масла, когда оно как бы всплывает на поверхность масла.

4. Уделить внимание соусу для свиной отбивной

Вкус свиной котлеты зависит и от соуса тоже. В магазинах можно купить неплохой соус, но попробуйте сделать его сами. За основу берется, например, соус «бульдог», к которому добавляют натертое яблоко или грушу, а также кетчуп. Все это варится. Если добавить еще табаско, получится необыкновенный вкус.

3. Жарка стейка

1. Мясо для стейка перед жаркой должно быть размороженo до комнатной температуры



Если толщина мяса для стейка превышает 2 см, для его полного прожаривания требуется больше времени. Нередко бывает так, что при жарке только что взятого из холодильника мяса, внутри оно оказывается еще холодным. Мясо для стейка нужно минут за 30 до жарки вынуть из холодильника и дать оттаять до комнатной температуры. Но нужно быть внимательным к оковалку мраморного мяса, так как при длительном нахождении при комнатной температуре из него начинает выделяться жир.

2. Посыпать солью перед самой жаркой или во время ее

Если говядина высокосортная, то для того, чтобы стейк был вкусным, достаточно посыпать мясо солью и черным перцем, но делать это нужно перед самой жаркой или во время ее. Посоленное заранее мясо через некоторое время начинает выделять влагу, вместе с которой уходит и смак. Мясо становится жестче. Это в равной степени относится не только к стейку из говядины, но и к свинине, и к жареной птице. Соль и черный перец нужны перед самой жаркой.

3. Салатное масло перед жаркой добавит вкуса

Мясо, рыба и овощи становятся вкуснее, если перед жаркой смазать их салатным маслом. Стейки и котлеты жарятся на горячей решетке, смазанной салатным маслом. Хрупкие или

водянистые продукты жарят дважды завернутыми в алюминиевою фольгу.

4. Готовность стейка средней прожаренности проверяется пальцем

Принято считать, что самое вкусное мясо — у стейка средней прожаренности. Это стейк с прожаренной поверхностью и сочный внутри. Но как определить эту степень прожаренности? Самый хороший способ определения золотой середины между «средним» и «прожаренным» — проба мяса пальцем. Во время жарки надавите пальцем в центре куска. Если мясо глубоко продавится, значит, оно недожарено, а если совсем не продавится — значит, уже умеренно прожарилось. Таким образом, «среднепрожаренный» — это когда мясо продавливается чуть-чуть.

5. Соус готовится в сковородке, в которой жарилось мясо

После того как готовый стейк переложен на тарелку, в только что освободившейся сковороде начинают готовить соус. Если осталось много жира, его сливают. Затем в сковороду наливают красное вино и деревянной лопаткой соскребают пригоревшее при жарке мясо. После этого начинается варка соуса и, если нужно, добавляется вода или бульон. Вы получите настоящий соус для стейка.

И. Как сделать жесткое мясо вкусным и мягким

1. Мариновать с ананасом, яблоком, грушей и манго

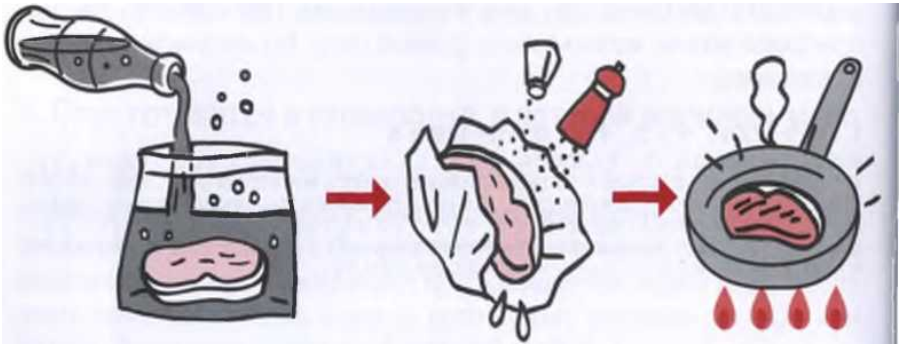
Есть способы, пользуясь которыми, можно сделать вкусным трудно жующееся жилистое мясо. Свинина в кисло-сладком соусе готовится с ананасом для того, чтобы мясо было мягче. Также действуют на мясо яблоки, груши и манго. Достаточно положить среди нарезанных фруктов мясо, предназначенное для жарки — и оно станет не только вкуснее, но и мягче. Приготовьте маринад из натертого репчатого лука, натертого яблока, сакэ и оливкового масла. Мясо в этом маринаде ставится на одну ночь в холодильник. При жарке в качестве приправы можно использовать соевый соус. Вы получите мягкое и сочное мясо.

2. Выдержать 30 минут в лимонном соке или тертом репчатом луке

Мясо, пролежавшее в лимонном соке или тертом репчатом луке, приобретает кислотность, что активизирует деятельность ферментов, расщепляющих белок. В результате мясо становится мягче. Можно на ночь замочить мясо в уксусе.

3. Замоченное на 10 минут в коле мясо делается мягким и сочным

Положить мясо для стейка в герметичную посуду и полностью залить его колой. Продержав 10 минут, мясо вынимают и, слегка обтерев бумажной салфеткой, посыпают солью и черным перцем. После этого мясо жарят, и оно остается мягким и сочным даже после полного прожаривания.



К. Как замораживать мясо

1. Котлеты замораживают жареными

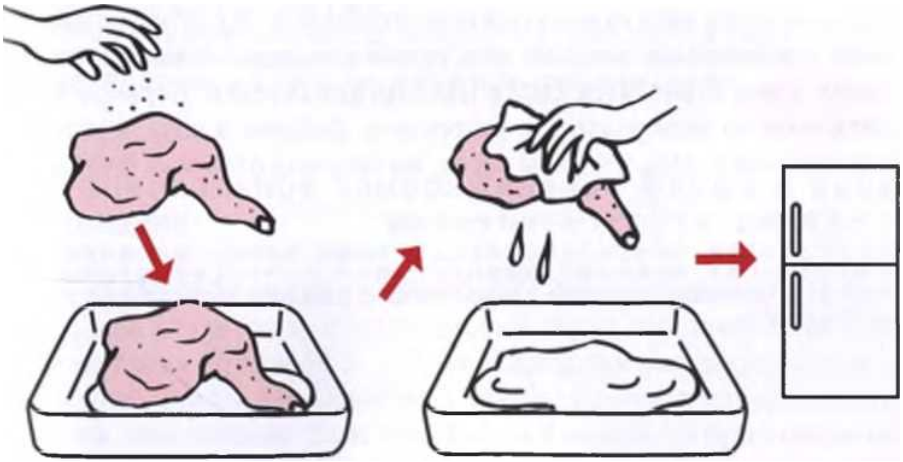
Так как молотое мясо быстро портится, не рекомендуется замораживать сырые котлеты. Лучше зажарить их наполовину и затем уже замораживать. Из таких полуфабрикатов можно варить суп или приготовить другое блюдо, пользуясь микроволновой печью.

2. Сырое мясо следует замораживать тонко нарезанным

При замораживании сырого мяса нужно по возможности делать его тоньше. Лучше всего, если оно тоньше 1 см. На замораживание толстого мяса уходит время, за которое разрушается мясная ткань, и оно много теряет как в свежести, так и во вкусе. Можно завернуть в листья капусты, тогда мясо ничего не потеряет во вкусе и не изменится в цвете.

3. Солить курятину перед замораживанием

Курятина водянистая, поэтому перед замораживанием следует посыпать ее солью и вытереть выступившую влагу. Исчезнет водянистость мяса, и оно будет вкуснее. Кроме того, после такой обработки курятина будет храниться дольше, чем та, которую вы сразу положили в морозильник.



4. Использовать алюминиевый поддон для быстрой заморозки

Если в морозильнике нет специальной камеры для быстрой заморозки, нужно обязательно уложить мясо в полиэтиленовый пакет для замораживания и положить на алюминиевый поддон. Алюминий хорошо проводит холод, благодаря чему можно значительно сократить время заморозки. Если нет алюминиевого поддона, можно использовать поддон от тостера-духовки. Этим способом можно пользоваться также при замораживании сырой рыбы.

5. Большие куски сырого мяса надо сварить и разрезать

Большие куски мяса нужно прежде всего сварить. Желательно варить мясо с ароматными овощами типа лука и сельдерея. У мяса исчезает запах и оно становится более ценным для готовки. Вареное мясо разделить на мелкие куски и заморозить. Добавив в воду, в которой варилось мясо, соль и черный перец, вы получите отличный бульон.

6. Куриные бедра перед замораживанием разрезать и развернуть

У куриных бедер есть толстые и тонкие части, поэтому замораживание происходит неравномерно. Из-за этого мясо теряет во вкусе и свежести. Чтобы избежать этого, нужно разрезать и развернуть толстую часть бедер. Мясо будет

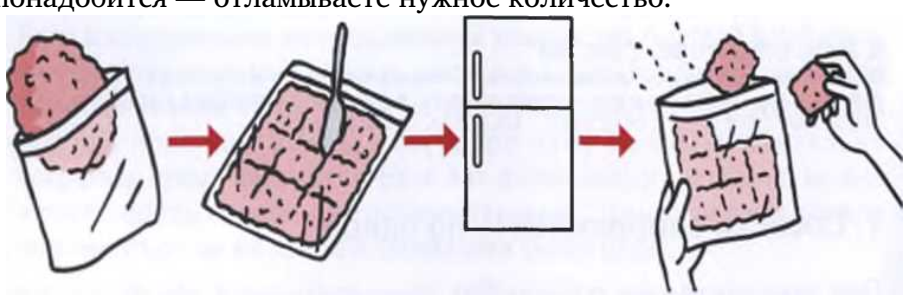
заморожено без потери вкуса.

7. Сосиски замораживать по одной

При замораживании сосисок без предварительной обработки они покрываются инеем и слипаются, из-за чего трудно доставать нужное количество. Чтобы не было такого, нужно предварительно хорошо обтереть каждую сосиску бумажным полотенцем. В полиэтиленовый пакет для замораживания сосиски нужно укладывать так, чтобы они не лежали одна на другой. Перед закладыванием пакета в морозильную камеру полностью выпустить из него воздух.

8. Рациональное замораживание фарша в виде шоколадки

Один из способов замораживания сырого фарша заключается в том, что фарш кладется в полиэтиленовый пакет для замораживания тонким слоем толщиной 5 — 10 мм. Перед тем как закрыть пакет, пользуясь ножом для сливочного масла, нанесите поверх пакета полоски, разделяющие фарш примерно на 9 частей. Он будет похож на плитку шоколада. Выпустив воздух из пакета, плотно закрываете его и кладете в морозильник. Когда понадобится — отламываете нужное количество.



9. Мясо для стейка замораживать в тройной обертке

Тщательно обтерев бумажным полотенцем влажную поверхность мяса, заверните его в продуктовую пленку. Сверху оберните алюминиевой фольгой. В завершение положите в полиэтиленовый пакет для замораживания. Говядина чувствительна к свету и легко окисляется, поэтому алюминиевой фольгой закрывается всякий доступ света, а полиэтиленовым пакетом — воздуха. Такая тройная обертка позволяет

замораживать мясо без ущерба для его вкуса. Но при длительном хранении падение вкуса неизбежно. Хранить можно не более двух недель.

Л. Рациональные способы хранения мяса

1. Чтобы дольше хранить мясо, можно замачивать его в соевой пасте мисо, соевом соусе, сакэ и масле

Если вам нужно дольше сохранить мясо, держите его в соевой пасте мисо, соевом соусе, сакэ или масле. Оно не будет соприкасаться с воздухом, что защитит его от порчи. Кроме того, оно пропитается запахом этих продуктов и приобретет определенный вкус. Можно воспользоваться также герметичной посудой.

2. Если нет холодильника, засолить

Если нет холодильника, посыпьте мясо солью так, чтобы оно стало белым. Когда будет нужно, смоете ее. При таком способе мясо хранится в течение недели даже летом.

3. Подержать в соевом соусе

Если вы хотите на ночь оставить мясо в соевом соусе, добавьте в соус нарезанный лук и специю «семь сортов перца». Получится вкусное острое мясо.

М. Как добавить вкус мясному блюду

1. Сделать вкусной засохшую ветчину

Оставшаяся после приготовления сандвичей ветчина за время хранения в холодильнике засохла. Как быть? Замочите ее в молоке, и она станет мягкой и вкусной.

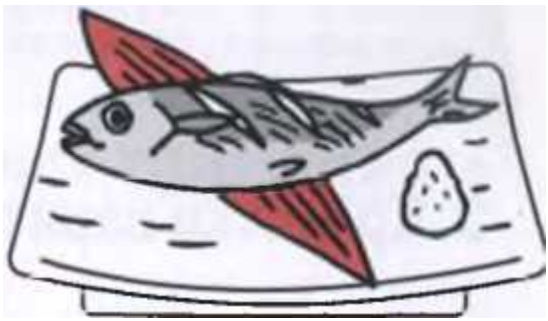
2. Суп из оставшихся котлет

Если у вас оказались лишние котлеты, сварите из них суп.

Вкус придается бульоном, томатным кетчупом, соусом, красным вином, солью и черным перцем. Варится такой суп всего 2–3 минуты.

3. Вкусный суп из одной куриной кожи

Если нет куриных костей, то вкусный суп можно приготовить из одной кожи. Достаточное количество куриной кожи хорошо промыть и обжарить без масла. Затем залить водой и, добавив морковь, репчатый лук, сельдерей и другие овощи, варить 1,5–2 часа.



РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

А. Секреты приготовления рыбы

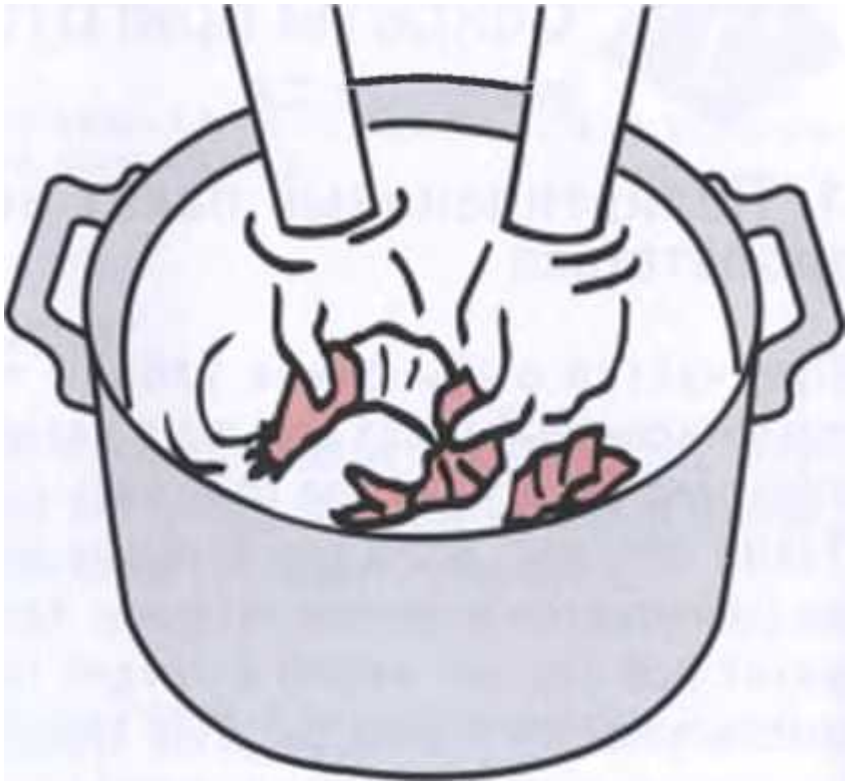
1. Полиэтиленовый пакет не даст рыбной чешуе разлетаться

При чистке рыбы очень удобно использовать прозрачный полиэтиленовый пакет большого размера. Внутрь нужно постелить газетную бумагу, на нее положить разделочную доску для рыбы. Таким образом, даже при больших взмахах ножом рыбная чешуя не разлетается в разные стороны. Кроме этого, через прозрачный пакет всё хорошо видно и трудно промахнуться ножом. Чешуя выбрасывается с пакетом. Еще один способ: разрезать дайкон по диагонали, приложить его сечением к рыбе и чистить чешую от хвоста к голове. Чешуя не будет разлетаться.

2. Белую рыбу вымочить в молоке для удаления запаха

Всем известно, что избавиться от запаха печени можно, вымочив ее в молоке. Чтобы белая рыба приобрела более нежный вкус, ее также можно вымочить в молоке. Положить рыбу в молоко на 20–30 минут, хорошо обтереть и жарить.

3. Креветки варить в панцире, чтобы сохранить вкус



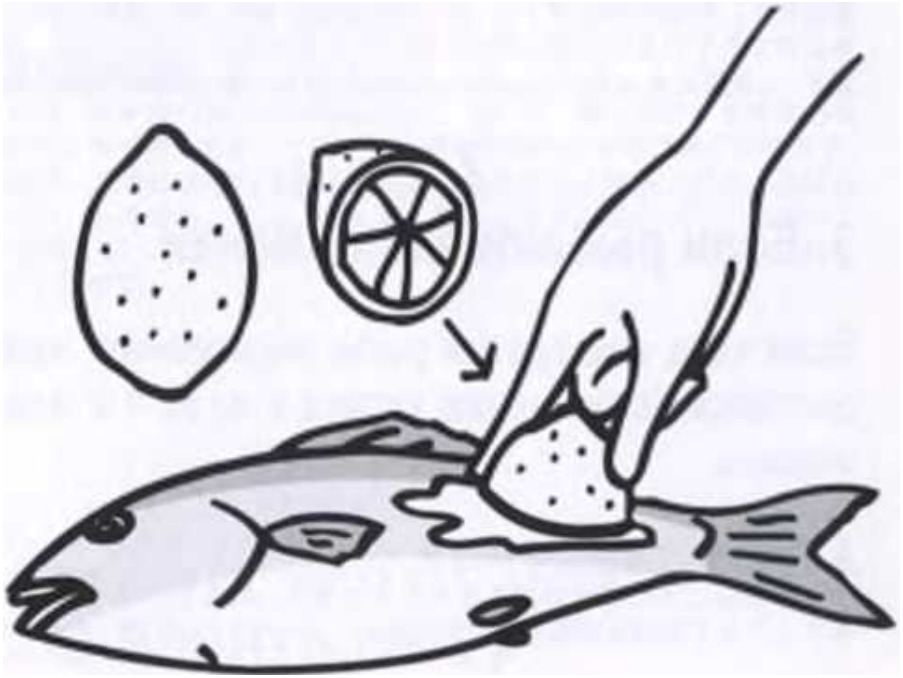
Если варить креветки, предварительно их очистив, то они получаются не такими вкусными и сжимаются. Поэтому варить креветки лучше в панцире. Чистить креветки рекомендуется в охлажденном креветочном отваре, в котором они варились. Они не будут водянистыми.

4. Креветку для тэмпура надрезать, чтобы сделать ее прямой

Всегда хочется, чтобы креветки в тэмпура были прямые. Для этого нужно положить креветку на спину, сделать ножом на брюхе небольшой надрез, затем распрямить креветки пальцами и жарить.

Б. О жареной рыбе

1. При жарке рыбы на решетке или гриле иметь дольку лимона



Когда рыбу жарят на решетке, шкурка прилипает к ней, и поэтому красиво подать рыбу к столу не получается. Есть очень простой прием, который поможет избежать прилипания рыбы к решетке. Потребуется только долька лимона.

Ею равномерно натирают сырую рыбу с обеих сторон. После этого рыба не будет прилипать к решетке или грилю. Рыба также не будет прилипать к решетке, если перед жаркой решетку смазать растительным маслом или уксусом.

2. При жарке на гриле рыба часто либо разваливается, либо остается внутри сырой

Чтобы избежать этого, нужно примерно в течение 5 минут создать сильным огнем запас жара, после чего положить рыбу на край гриля. Лицевая сторона рыбы жарится около 7 минут, обратная — 5 минут. Солить перед началом жарки. При жарке таким способом ставриды количество жидкости, содержащейся в ее мясе, сохраняется почти на 90 % по сравнению с жаркой обычным способом. (Сила огня гриля в каждом доме разная, поэтому время жарки нужно регулировать.)

3. Если рыба очень соленая

Если кета или другая рыба пересолена, нужно промыть ее в уксусном растворе (отношение уксуса к воде 1:2 или 1:3) и только после этого жарить.

4. Кости от жареной рыбы в супе

Не выбрасывайте кости от жареной рыбы. Соберите их и подсушите на сковороде, затем в миксере перемелите их в муку. Получится хорошая заправка к супам или другим вареным блюдам, к тому же очень богатая кальцием.

5. Самый простой способ удаления мелких костей из рыбы — надрезать ее

Жареная рыба очень вкусная, но удаление костей палочками занятие неинтересное. Сначала сделайте ножом надрезы в мякоти по спине от головы до хвоста. При этом делать это нужно достаточно глубоко, почти касаясь позвоночника. Затем сделайте надрезы в жабрах с обеих сторон. В конце отрежьте хвост — теперь можно жарить. Когда рыба поджарится, в том месте, где был хвост, появится позвоночник. Нужно захватить его и, придерживая рыбу, потянуть в сторону головы. Удалятся все кости по линии надрезов. Легче всего очищать от костей жареную целиком сайру, ставриду, иваси, восточную форель (аю) и т. п.

В. Как вкусно варить рыбу

1. Чтобы удалить запах, рыбу нужно заливать кипятком

Перед варкой рыбу почистить и выпотрошить, припустить кипятком, чтобы очистить от загрязнений и рыбного запаха. Необходимо, чтобы рыба вся равномерно была облита кипятком. Когда рыба поменяет цвет, залить водой и тщательно смыть оставшуюся грязь.

2. Бульон лучше варить в небольшом количестве

При большом количестве бульона исчезает рыбный вкус. Поэтому варить в большом количестве бульон не рекомендуется. Нужно, чтобы вода покрывала рыбу примерно на 80 %. При варке

нескольких рыб вместе пользуйтесь кастрюлей с широким дном, чтобы рыба не лежала одна на другой.

3. Рыбу класть, когда сварится бульон

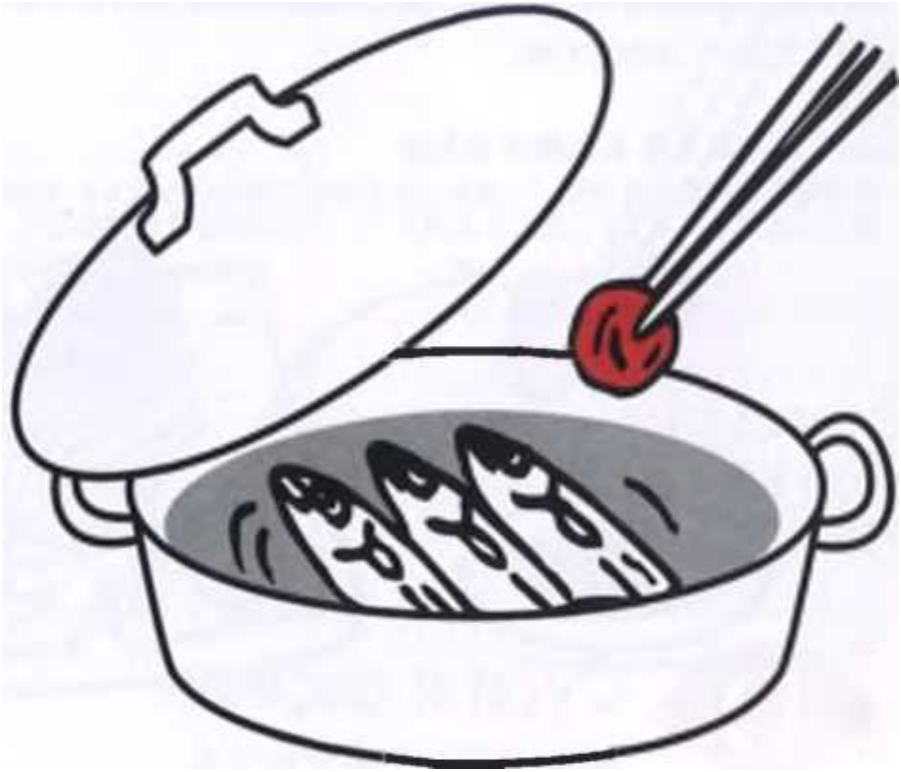
Для того, чтобы умело варить рыбу, нужно знать несколько секретов. Рыбу нужно класть в сварившийся бульон. Затем довести его до повторного кипения, после чего продолжать варку на среднем огне. При варке рыбы целиком нужно сделать в туловище 1–2 надреза — вкус рыбы будет более насыщенный. Кроме этого, при использовании соевого соуса не стоит сразу выливать все необходимое количество, часть лучше добавить в самом конце. Это придаст рыбе приятный аромат.

4. Чтобы рыба не подгорала, подкладывайте под нее овощи или палочки для еды

Если на дно кастрюли положить лук, капустные листья или другие овощи (можно и морскую капусту), рыба не подгорит. Вместо овощей можно положить на дно 2–3 палочки для еды.

5. Разваривающуюся рыбу варить с умэбоси (соленой сливой)

Когда варите ставриду, иваси и другую рыбу с голубой спинкой, можно добавлять умэбоси (соленую сливу) — рыба будет вкуснее. Умэбоси придает легкий вкус, а также укрепляет мясо рыбы. Это особенно важно для таких рыб, как ставрида, иваси, которые быстро разваривaются.



6. Чтобы рыба не разваривалась, вместо сахара использовать мирин

Тем, кто жалуется на то, что постоянно разваривается рыба, рекомендуем подслащивать рыбу не сахаром, а только мирином и сакэ. Алкоголь мирина и сакэ способствует затвердению белка. Поэтому сакэ, мирин и соевый соус лучше добавлять в самом начале варки, чтобы укрепить мясо рыбы и не дать ей развариться.

7. Кальмар станет невкусным, если его переварить

Секрет приготовления кальмара: после первой короткой варки достать кальмара из отвара, который продолжать варить пока он слегка не загустеет. Затем положить кальмара обратно в кастрюлю, чтобы отвар приобрел более насыщенный вкус. Если кальмара долго варить, он станет жестким.

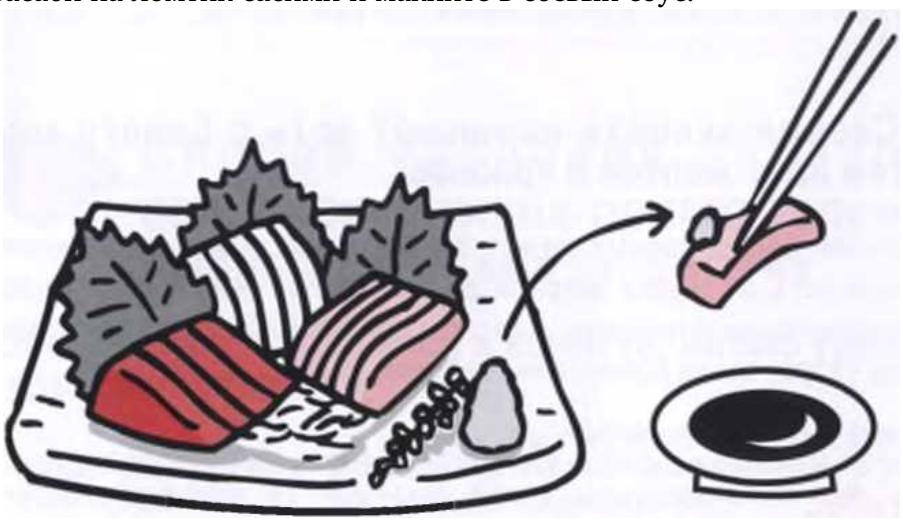
Г. Суси и сасими

1. Для сасими рыбу с красным мясом нарезают толстыми ломтиками, с белым — тонкими

Раньше считалось, что сырую рыбу употребляют только японцы, сейчас же сасими популярны во всем мире. В рыбе с красным мясом содержится белок миоген (мягкий), в рыбе с белым мясом — белок миозин (твердый). Поэтому сасими из красной рыбы вкуснее, если она нарезана толстыми ломтиками, а из белой рыбы — тонкими.

2. Не кладите васаби в соевый соус

Не стоит мешать в маленькой тарелочке для соуса васаби с соевым соусом. Вкус васаби исчезнет. Лучше положите немного васаби на ломтик сасими и макните в соевый соус.



3. Гарнир к сасими можно есть

Гарниром к сасими являются нарезанные соломкой дайкон, морковь и другие овощи, а также морские водоросли. Этот гарнир является не только украшением, его полезно есть. Это относится и к колосьям периллы, их тоже можно есть. Зерна периллы обдираются палочками и собираются в блюдце с соевым соусом. Они придают аромат сасими.

4. Суси — здоровая пища, а тунец «торо»?

Нигиридзуси — любимое не только японцами низкокалорийное блюдо. Однако тунец «торо» достаточно жирный, поэтому требует осторожности. Если хотите соблюдать диету, лучше употреблять в пищу осьминога, кальмаров, моллюсков.

5. Сасими-ассорти начинают есть с белого мяса, затем идут желтое и красное

В основе блюда сасими лежат 3 цвета: красный, белый, желтый. Лучше есть от менее жирной рыбы к более жирной, а именно в последовательности белая, желтая, красная. После жирного красного тунца «торо» вы не поймете вкуса белой рыбы.

6. С рыбой с голубыми спинками лучше сочетается маринованный имбирь, чем васаби

С полосатым тунцом, ставридой, сайрой и другими видами рыб с голубыми спинками хорошо сочетается маринованный тертый имбирь. Имбирь обладает очищающим эффектом, устраняет вкус рыбы во рту. А летом он еще добавляет ощущение прохлады.

7. Оставшиеся сасими используйте для отя-дзукэ

Если у Вас остались сасими, положите их в соевый соус и поставьте в холодильник. На следующий день полейте зеленым чаем (жарить не нужно), обильно посыпьте белым кунжутом и ешьте отя-дзукэ. Сильного рыбного запаха не будет.

Д. Способ удаления запахов, сопровождающих приготовление рыбных блюд

1. Запах рыбы, оставшийся в комнате, можно удалить мокрым полотенцем

После приготовления рыбных блюд или блюд с чесноком хочется быстрее избавиться от этих запахов. Включите вытяжку, возьмите мокрое полотенце и начните быстро им размахивать. Можете не беспокоиться, волосы и одежда не будут пахнуть.

2. Спитой чай удалит запах жареной рыбы из гриля

Для удаления сильно въевшегося рыбного запаха с гриля, который не помыли и оставили на следующий день, возьмите высушенный спитой чай, выложите его на гриль и поджарьте. Запах исчезнет. Кроме этого, чтобы устранить рыбный запах в комнате после жарки рыбы, на сковороду положите немного листочков спитого чая и поджарьте.

3. Если руки пахнут сырой рыбой

После приготовления рыбы вы никак не можете отмыть руки от рыбного запаха. Сколько бы ни мыли мылом, запах все равно остается. Есть более эффективное средство устранения рыбного запаха на руках, чем мыло. Используйте спитой чай. Возьмите влажные листочки спитого чая и хорошо натрите ими руки. Затем сполосните руки водой. Запах исчезнет.

Е. Это нужно знать при готовке рыбных блюд

1. Чтобы не пачкать посуду, подстелите алюминиевую фольгу

Чтобы не пачкать сильно посуду для жарки рыбы, постелите на дно алюминиевую фольгу. Фольгу лучше вырезать по величине поддона. После того как рыба готова, фольгу не выкидывайте. Ее можно помыть и использовать несколько раз. Кроме этого, крышку также можно обернуть фольгой, чтобы не запачкать.

2. Если рыбная косточка застряла в горле, прополощите горло слабым раствором уксуса

Часто бывает, что рыбные косточки застревают в горле. В таких случаях можно попытаться протолкнуть кость, проглотив рис или кусочек хлеба.

Если же это не поможет, тогда разведите слабый раствор уксуса и несколько раз прополощите им горло. Уксус размягчит кость, и ее будет легче вытащить.

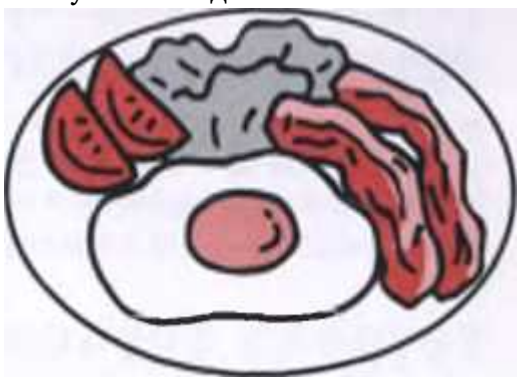
3. Как быстро приготовить замороженную рыбу

Обвалять замороженную рыбу в муке. Жарить рыбу на сковороде с разогретым маслом. Каждую сторону жарить по 30 секунд. После этого продолжить жарку в микроволновой печи в течение 3 минут (при мощности 600 Вт; при мощности 500 Вт —

4 минуты). Так вы сэкономите время. Добавить соль и перец по вкусу и подавать к столу.

4. Если остались продукты, жареные во фритюре

Если у Вас остались какие-либо продукты, жареные во фритюре, например, эбифурай (креветки), тонкацу (свинина), то залейте их майонезом, посыпьте сыром и запеките в духовке. Получится очень вкусное блюдо.

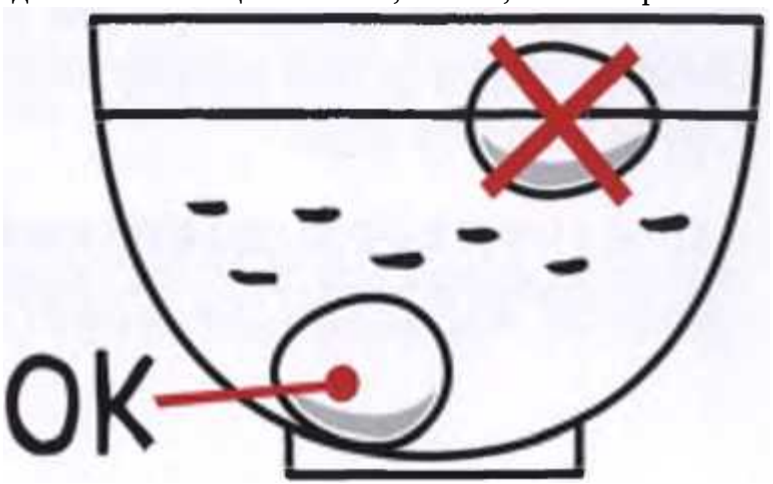


ЯЙЦА

А. Как распознать вкусные яйца

1. Свежее яйцо тонет

Погрузите яйцо в воду, и если оно ляжет на дно боком, то все в порядке. Если же яйцо всплывет, значит, оно испорченное.



2. Мнение «чем больше яйцо, тем больше желток» ошибочно

Между размерами яйца и желтка нет пропорциональной зависимости. Независимо от величины яйца, размер желтка остается неизменным.

3. Коричневые яйца дороже, потому что они питательнее белых?

Питательность как коричневых, так и белых яиц одинакова. Цвет яйца зависит от породы кур. Поскольку кур, несущих коричневые яйца, меньше, то и цена таких яиц немного выше.

4. Пленка, мешающая удалять скорлупу с вареного яйца, свидетельствует о свежести яиц

Тонкая белая пленка часто мешает очищать вареные яйца. Но эта пленка является свидетельством того, что яйцо свежее. Чем труднее снимать скорлупу, тем свежее яйцо. Легче очищать вареные яйца под струей холодной воды.

Б. Как правильно варить яйца

1. Чтобы желток был строго по центру, в процессе варки катайте яйца палочками

Вы решили нарезать вареное яйцо кружочками, чтобы украсить какое-то блюдо. Прежде всего, яйца из холодильника должны согреться до комнатной температуры. После этого положите их в кастрюлю, наполненную холодной водой. От начала варки и до закипания воды в течение 4–5 минут яйца нужно слегка покатывать, пользуясь палочками. Нужно иметь в виду, что при резком нагревании яйцо может лопнуть.

2. При появлении трещины в скорлупе следует добавить в воду соль и уксус

При варке яиц на сильном огне скорлупа может треснуть и белок начнет вытекать. Чтобы предотвратить это, нужно добавить в воду соль и уксус — из расчета по 1 ст.л. на 1 литр воды. Сваренные яйца нужно сразу же положить в холодную воду. Тогда скорлупу можно будет легко снять вместе с тонкой внутренней пленкой.

3.Для измельчения яйца пользуйтесь стаканом

Яйцо для сандвича нужно измельчить. Вареное яйцо кладется на кухонную доску, левой рукой вы придерживаете тупую сторону ножа, а правой двигаете острие ножа вверх вниз. Но можно упростить этот процесс. Положите яйцо в глубокий стакан, возьмите нож для разрезания фруктов и двигайте им в стакане справа налево. Старайтесь разрезать отдельно белок и желток.

4. Как варить яйца в микроволновой печи

Полностью завернуть яйцо в алюминиевую фольгу и

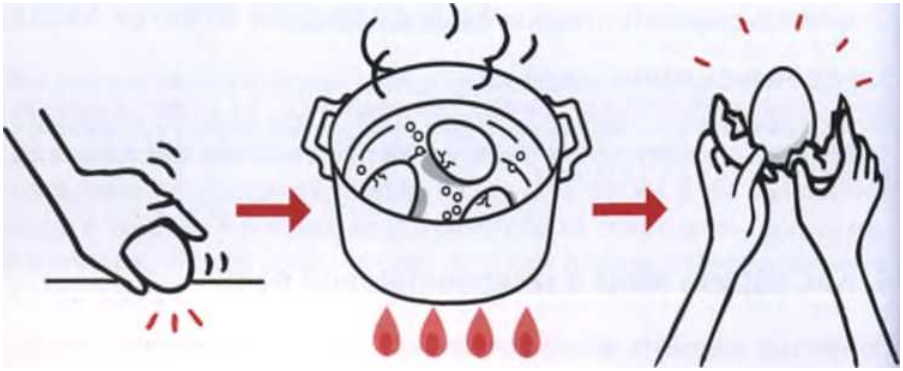
поместить в сосуд с примерно 100 мл воды. Минут через пять после включения печи яйцо готово. Фольга закрывает яйцо от проникновения волн, и оно варится так же, как и обычно в воде. Такой способ варки удобен, так как позволяет сократить время, и яйца не перевариваются.

5. Вареное яйцо легче разрезать влажным ножом

Вареное яйцо бывает трудно резать, так как оно прилипает к ножу. Попробуйте протереть нож влажной салфеткой — резать яйцо будет легче.

6. Перед варкой сделать в яйце трещину, и оно будет легко очищаться от скорлупы

Для того чтобы скорлупа вареных яиц снималась очень легко, достаточно постукать сырыми яйцами по ровному месту, например, по кухонной доске, так, чтобы в скорлупе появилась трещина. При этом нужно следить за тем, чтобы трещина не была слишком большой, и из нее не вытекал бы белок.



Проделав это несколько раз, вы освоите технику постукивания. После этого варите яйцо и пробуете снять скорлупу с того места, где есть трещина. Скорлупа разделится на две части, и вы снимете ее без всяких усилий. Иногда бывает, что трескается белок, но если все сделано как нужно, вы получите удовольствие от очистки варенных яиц от скорлупы. Скорлупа легко удаляется, потому что кипяток, попадая через трещину, отделяет скорлупу от пленки.

В. Приготовление пышного омлета

1. Наиболее удобен в приготовлении омлет из трех яиц (порция на одного человека)

Для приготовления такого омлета лучше всего подходит сковородка диаметром около 20 см, которую следует хорошо промаслить.

2. Чтобы омлет был пышным, нужно взбить белок с сахаром

Возьмите белок от двух яиц, добавьте немного сахара и взбейте как можно сильнее. Затем добавьте желток и, перемешав, выливайте на горячую сковородку. Все просто: омлет становится таким пышным потому, что при взбивании белка он наполняется воздухом.

3. Омлет нужно до конца жарить на сильном огне

Вообще омлет считается самым трудным яичным блюдом. Идеальный омлет — пышный снаружи и всмятку внутри. Чтобы приготовить такой омлет, нужно, в отличие от глазуньи, до конца жарить его на сильном огне. Жарить быстро, на одном дыхании — вот залог успеха.

4. Заливать яйца следует, когда сливочное масло на сковородке перестанет пениться

Важно не упустить этот момент. Можно попробовать капнуть яйцом в масло, и если оно зашипит, значит, пора. После того как яйца вылиты на сковородку, нужно размешать их вилкой или палочками. Когда образуется масса всмятку, сковородку снимают с огня и, приподняв ее со стороны ручки, сгоняют массу до размера примерно одной трети от начального.

5. Переворачивание омлета постукиванием

Поставив сковородку снова на огонь, приподнимите ее ручку и, постукивая ручку у основания, начинайте понемногу переворачивать омлет. На первых порах для переворачивания омлета можно пользоваться вилкой. Чтобы ваш омлет был таким же, как у шеф-повара, нужно немного потренироваться. Положите

мокрую салфетку на сторону сковородки, противоположенную ручке. Возьмите ручку сковородки левой рукой, а кулаком правой начинайте легонько постукивать по ручке так, чтобы салфетка начала переворачиваться.

Г. Красивая глазунья

1. Глазунью от начала до конца нужно жарить на слабом огне

Идеальная глазунья — с пышным белком и желтком всмятку. Главное, что нужно для этого — жарить ее от начала до конца на слабом огне.

2. Как сделать, чтобы желток глазуньи был посередине белка

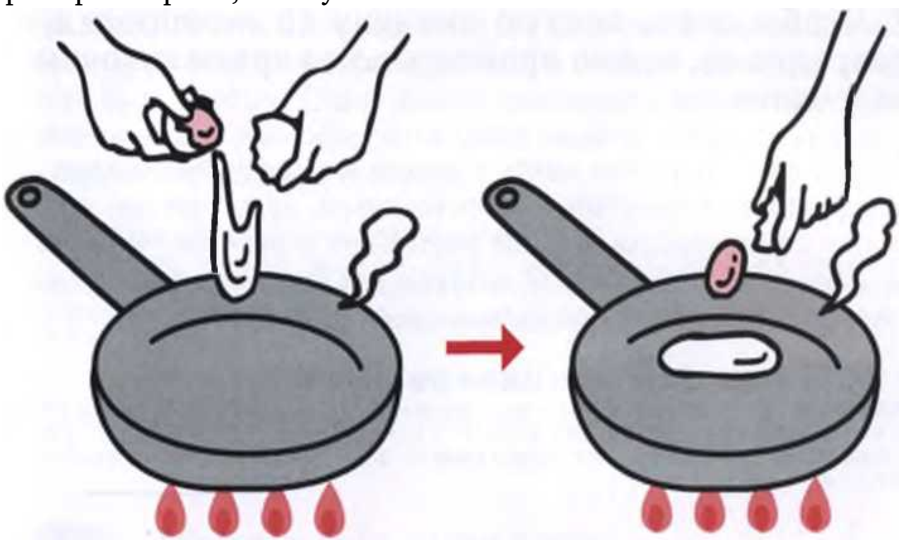
Глазунья красива, когда желток находится посередине белка, но чаще он оказывается сбоку. Чтобы этого не случилось, нужно не выливать яйцо прямо на сковородку, а сначала слить его в небольшую посуду. Затем сначала вылить на сковородку белок и, дождавшись, когда у него на поверхности появятся небольшие пузырьки, аккуратно вылить в центр желток. Далее, как обычно, сковородка закрывается крышкой. Получается настоящая глазунья.

3. Чтобы желток у глазуньи был покрыт белой пленкой, нужно добавить воды

Если вы хотите, чтобы желток у глазуньи был покрыт белой пленкой, яйцо надо вылить на сковородку и накрыть крышкой. Если при этом добавить немного воды, то вкус у глазуньи чуть изменится, зато под паром образуется прочная пленка.

4. Чтобы сократить время приготовления глазуньи, нужно начинать жарить с белка

Утром, когда всем некогда, меню завтрака не обходится без глазуньи. Ее можно приготовить очень быстро. Сначала выливаете только белок, а потом на него — желток. Затем добавляете немного воды и накрываете сковородку крышкой. Яйцо всмятку готово примерно через 2 минуты, прожаренная яичница — примерно через 3,5 минуты.



Д. Другие секреты яичных блюд

1. Приготовить тонкую яичницу поможет разведенный крахмал

Приготовить тонкую яичницу непросто. Попробуйте при смешивании яиц добавить разведенный крахмал. Он придаст яичнице клейкость, и она не будет рваться, образуя дырки.

2. Чтобы снять тонкую яичницу со сковородки, не повредив ее, нужно пройтись по ее краям кухонными палочками

Тонкую яичницу удобно иметь в запасе в замороженном виде. Это блюдо кажется простым в приготовлении, но случается, что при снятии со сковородки яичница рвется или комкается. Чтобы этого не случилось, нужно перед снятием пройтись по краям яичницы кухонными палочками и как бы приподнять ее.

3. Придавать вкус тонкой яичнице только солью

Тонкая яичница делается для разрезания ее на так называемые парчовые нити. Придавать ей вкус нужно только солью. При добавлении сахара или мирина она пригорает.

4. Пышный омлет с майонезом

Если при приготовлении омлета добавить в разведенные яйца немного майонеза, омлет получится красивого золотистого цвета и долго будет оставаться мягким. Попробуйте.

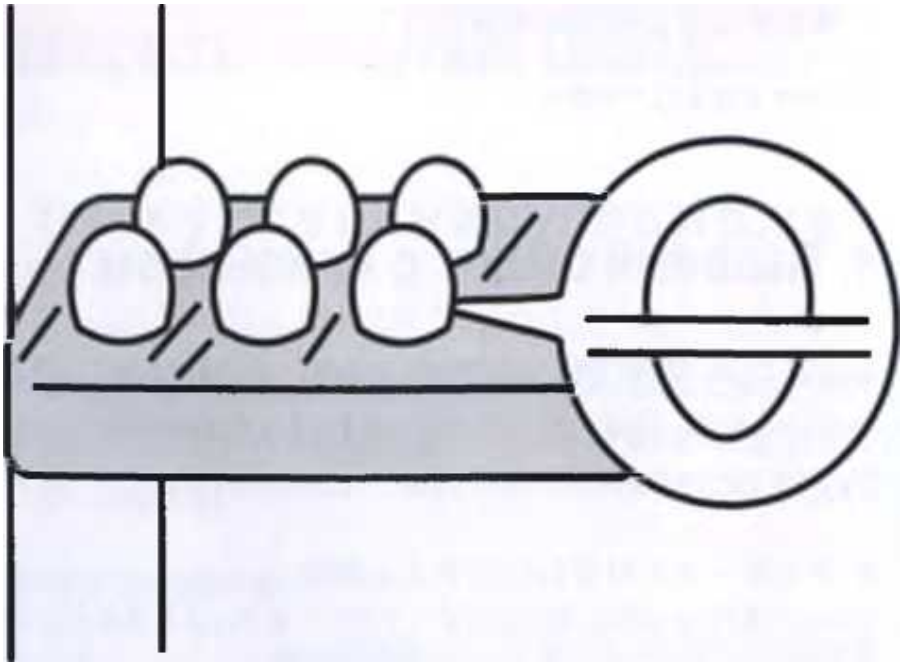
5. Секрет яичницы-болтуньи — в сметане

Идеальная болтунья должна быть не раскрошенным жареным яйцом, а кремообразной массой. Для этого огонь от начала до конца должен быть слабым. Очень важно помешивать яичную массу, не останавливаясь. Когда образуется масса всмятку, добавьте сметаны, и вы получите прекрасную болтунью.

Е. Маленькие хитрости

1. Как хранить яйца в холодильнике

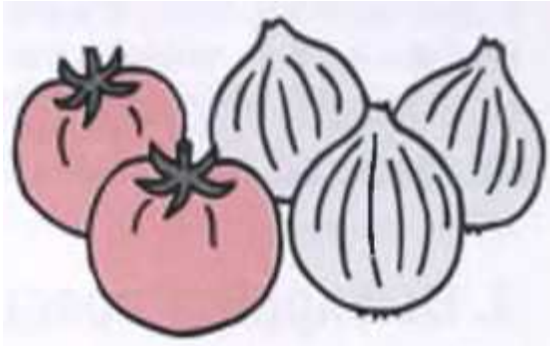
Чтобы яйца оставались свежими, их нужно класть в холодильник округлой частью вверх. Дело в том, что яйца дышат через скорлупу, а их округлая часть как раз является своеобразной камерой, в которой находится воздух.



2. Что делать, если разведенные яйца прилипают к посуде?

При размешивании яиц часто используется небольшая посуда. После того как яйца выливаются, на дне остается прилипший желток, и вам жаль выбрасывать его. Есть маленькая хитрость, которая поможет вам. Нужную посуду, перед тем как разбивать в нее яйца, следует окунуть в воду. Капли воды не дадут желтку прилипнуть к стенкам посуды, и вы выльете яйцо полностью.

ОВОЩИ



А. Как распознать вкусные овощи

1. Выбирайте легкий салат

Кочанную и китайскую капусту выбирают потяжелее: плотная капуста, как правило, вкуснее. С салатом дело обстоит иначе. У него короткий период созревания, и при появлении слишком большого количества листьев они не успевают созреть. Тяжесть салата как раз является свидетельством его недозрелости. Такой салат горчит и не очень вкусен. Самый вкусный салат — тот, который кажется легковатым.

2. Вкусные свежие помидоры тонут в чистой воде

Помидоры или плавают в воде, или тонут — в зависимости от количества содержащегося в них сахара (главным образом сахарозы). При сахаристости, превышающей 6 %, удельный вес помидора становится больше воды, и он тонет. Сладкие помидоры лучше есть свежими, а не очень сладкие использовать для приготовления соусов. При тепловой обработке помидоры становятся вкуснее, так как происходит концентрация и сахара, и глютаминовой кислоты.

3. Выбирайте средние по размеру корнеплоды

При покупке корнеплодов кажется, что выгоднее купить то, что больше по размеру. Но часто оказывается, что овощи,

выросшие больше стандартного размера, уступают во вкусе. Особенно это относится к редьке дайкон, репе, моркови и другим корнеплодам. У переросших корнеплодов связи между клетками ослабевают, и они становятся рыхлыми. Также теряется и аромат. Из таких овощей никакой повар не приготовит вкусное блюдо. Лучше всего выбирать корнеплоды средние по размеру.

Б. Начальная подготовка овощей

1. Чтобы отделить листья от кочана капусты, не повредив их, перед варкой вырежьте кочерыжку

У капусты, выбранной, например, для голубцов, вырежьте кочерыжку и целиком варите капусту в кастрюле, положив вырезанным местом вверх. Листья будут легко сниматься.

2. Прогретая в микроволновке тыква легко режется

Вымойте тыкву, хорошо протрите, после чего целиком поместите ее в микроволновую печь. Прогретая минут 5 тыква легко разрезается кухонным ножом.

3. Подсоленный сладкий перец и фасоль сохраняют цвет при варке

Сладкий перец, фасоль и морковь, подготовленные для варки, перед тем как класть в кастрюлю нужно легонько помять с солью — и они сохранят натуральный цвет.

4. Перед резкой репчатого лука охладите его в холодильнике

Для приготовления котлет требуется мелко нарубленный репчатый лук. А это довольно неприятный процесс, так как резкий запах лука вызывает слезы. Нужно очищенный лук перед резкой охладить в холодильнике. Еще лучше вместе с ним положить в холодильник и нож.

Натертый лук советуем разложить тонким слоем на пленку, скатать ее и заморозить. Такое хранение удобно, так как при приготовлении дрессинга можно брать нужное количество.

5. Перед резкой положите репчатый лук в воду — и слез не будет

Положите лук в воду на 10 минут. Он не будет вызывать таких слез при нарезке, так как летучие вещества растворятся в воде. Попробуйте.

6. Чтобы ловко снять кожицу с помидора, сделайте надрез и подержите над огнем

Иногда для украшения салата или жаркого нужен один помидор, но не хочется возиться с ошпариванием. В таких случаях сделайте в центре помидора крестообразный надрез. Проткнув вилкой чашечку помидора, ненадолго поднесите его к огню газовой плиты. Кожица начнет отставать. После этого достаточно поместить помидор в холодную воду и снять кожицу. Этот способ удобен при снятии кожицы с небольшого количества помидоров.

7. Для очистки большого количества чеснока нужен кипяток

Когда нужно очистить сразу много чеснока, иногда его пропаривают, но можно обойтись без этого. Налейте в большую посуду кипяток и бросьте в него чеснок, разобранный на дольки. Через 10–15 минут кожица начнет отделяться, и вы легко снимите ее.

8. Микроволновка поможет быстро очистить чеснок

Для моментального снятия кожицы с чеснока нужно обрезать его у основания и прогреть в микроволновой печи. Нужно отрезать около 5 мм у основания чеснока и положить на тарелку срезом вниз. Тарелку поместите на одну минуту в микроволновую печь. После этого возьмите головку чеснока за кончик и надавите. Вся головка чеснока выскользнет полностью очищенная от кожицы. В данном случае срабатывает пар, создающий зазор между чесноком и кожицей.

9. Удалить запах чеснока помогут лимон и уксус

Трудно удалить запах чеснока сразу, но довольно эффективно действует лимонный сок и уксус. Нужно смочить ими салфетку и протереть кухонную доску и руки.

10. Чеснок, сваренный с кожицей, не пахнет

Если вы хотите, чтобы чеснок был без запаха, нужно варить его с кожицей. Чеснок варят в молоке или масле, но не жарят, затем остужают, и, раздавив, используют для соуса или прямо употребляют в пищу.

В. Готовить, используя особенности овощей

1. Чтобы шпинат сварился вкусным, не надо много воды

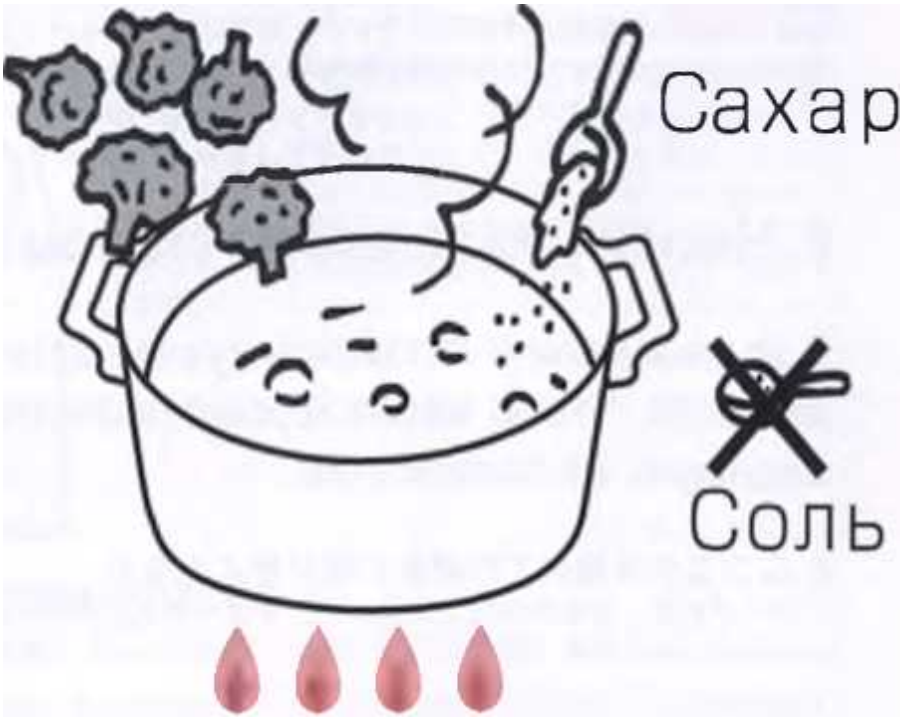
В шпинате содержится в шесть раз больше витамина А, чем в фасоли, и в три раза больше витамина С, чем в китайской капусте. Кроме того, шпинат богат кальцием. О том, что шпинат полезен при малокровии, известно давно, поэтому он является овощем, рекомендуемым для активного потребления. Общепринято варить шпинат в большом количестве воды, но, оказывается, есть способ варки шпината без воды и без потери его богатых питательных веществ.

Приготовьте кастрюлю как можно толще и сложите в нее вымытый шпинат, не стряхивая с него воды. Закрыв кастрюлю крышкой, ставьте ее на огонь. Через 1–2 минуты шпинат нужно перевернуть и подержать на огне еще 1–2 минуты. Так вы получите вполне проварившийся шпинат. Таким образом, можно, не пользуясь водой и не теряя витаминов, получить шпинат, полностью сохранивший питательные вещества.

2. При варке цветной капусты используйте три вида приправы

Если при варке добавить муки, то сварившаяся цветная капуста, всплывая, не будет темнеть под действием воздуха. И еще один совет; уксус придает белизну, а соль делает капусту вкуснее и мягче. Добавляйте при варке немного этих приправ.

3. При варке брокколи воду можно подсластить



Обычно при варке брокколи воду подсаливают, а мы предлагаем попробовать подсластить. На варку будет уходить меньше времени и у брокколи сохранится красивый цвет.

4. Чтобы тыква не разварилась, нужно предварительно замочить ее в воде

Замочите тыкву минут на 30, приправьте и после этого варите. Подготовленная таким образом тыква не разваривается.

5. Заменив в голубцах кочанную капусту на китайскую, можно значительно уменьшить количество калорий

Капуста кочанная и китайская являются представителями лиственных овощей. В Европе часто пользуются китайской капустой вместо кочанной. И та, и другая капуста содержат примерно одинаковое количество витаминов и минералов, но что касается сахара, то в китайской капусте его содержание составляет около 2/5 от кочанной. Поэтому, приготовив, например, голубцы из китайской капусты, можно значительно уменьшить количество калорий.

6. Чеснок, жареный на слабом огне, приятно пахнет

В итальянской и китайской кухне часто используют чеснок, жареный на масле. Чтобы масло хорошо пропахло чесноком, его нужно жарить медленно, на слабом огне.

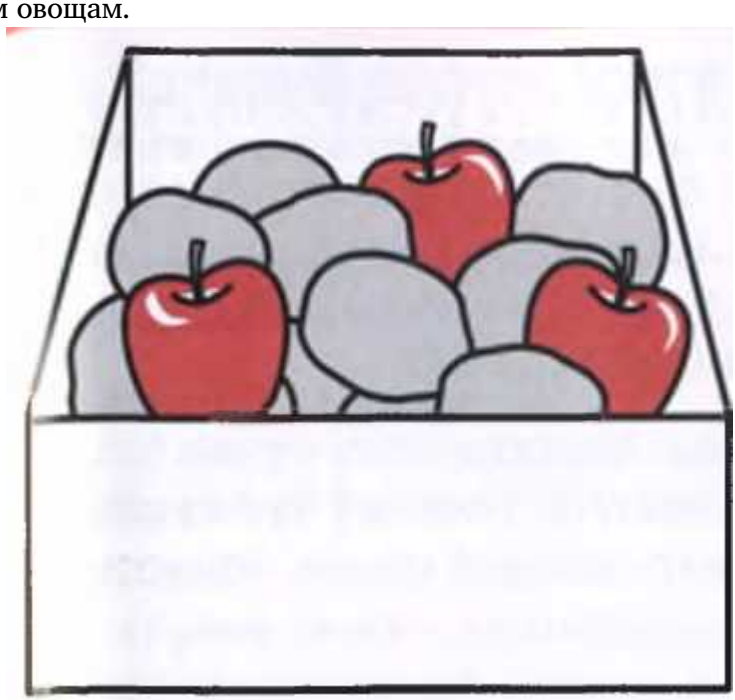
Г. Как сохранить свежесть овощей

1. При хранении салата воткнуть несколько зубочисток в место отреза

При хранении салата нужно воткнуть 5–6 зубочисток в место отреза. Это уменьшит площадь испарения влаги, и салат будет храниться намного дольше.

2. Яблоки задержат появление ростков у картофеля

Положите в корзину или ящик, где хранится картофель, 2–3 яблока, и это задержит появление ростков. То же относится и к другим овощам.



3. Подготовка тыквы к заморозке

Собранную осенью тыкву хорошо протирают и замораживают целиком. Перед приготовлением нужно дать ей оттаять самой.

Можно замораживать и уже прошедшую тепловую обработку тыкву. Если из горячей тыквы сделать пюре, то оно пригодится для крокетов, тыквенного супа или запеканки. Можно даже приготовить тыквенный пудинг. Замороженная приправленная вареная тыква после размораживания может прямо подаваться на стол. Тыква, замороженная в виде разных блюд, может разнообразить ваше меню.

4. Хранение сваренного в мундире картофеля

Сваренный в мундире картофель очистите, растолките, посолите и поперчите. Сделав из полученной массы толстую колбаску, заверните ее в пленку и положите в холодильник. Такой картофель удобно подавать в виде гарнира к завтраку или ужину. Отрезайте столько, сколько нужно.

5. Петрушку сразу класть в морозильник

Петрушка продается пучками, но, как правило, весь пучок сразу не расходуется. Остатки же могут завянуть. Поэтому нужно сразу оборвать листья и, уложив их в полиэтиленовый мешок, поместить в морозильник. Когда петрушка понадобиться, нужно вынуть ее из морозильника и размять прямо в мешке. Вы получите мелко нарубленную петрушку без всякой резки.

6. Домашнее томатное пюре из замороженных томатов

Самый мудрый способ хранения свежих томатов — заморозка целиком. Это удобно и для дальнейшего использования. Правда, после размораживания эти томаты становятся водянистыми и для салатов не годятся. Но их достаточно раздавить, чтобы получилось пюре. Для этого достаточно держать в морозильнике один томат. Чтобы приготовить пюре, бросьте замороженный томат в кастрюлю, и раздавите его, когда он оттает. Добавив такое пюре в томатный соус для пасты или в вареные морепродукты, вы сделаете их еще вкуснее.

7. Соленый чеснок долго хранится

Если у вас оказался лишний чеснок, очистите его и засолите в соевом соусе или соленой воде. Иметь его под рукой очень удобно. В холодильнике он хранится еще дольше.

Д. Здоровая жизнь с овощами

1. Цветной перец богат питательными веществами

Мы часто видим красный, желтый, оранжевый, цветной перец. На самом деле все это обычный зеленый перец в разную пору созревания. По мере созревания в перце начинает расти количество красного пигмента, и он постепенно меняет цвет на желтый, оранжевый и красный. Одновременно меняется и количество питательных веществ. Полностью созревший красный перец содержит, по сравнению с недозревшим зеленым перцем, примерно в 2,6 раза больше витамина С и примерно в 14 раз больше каротина. Если сравнивать вкус, то самым сладким является оранжевый перец, за ним идут желтый и красный.

2. Мини-томаты полезны для людей, испытывающих недостаток в овощах

Мини-томаты содержат в себе силу, намного превышающую обычные томаты. Так, например, каротина содержится больше, чем в обычных томатах, примерно в 2,5 раза, а витамина С примерно в 1,6 раза. Ликопена, известного своим противораковым действием, тоже содержится примерно в 2 раза больше. Поэтому лицам, испытывающим недостаток овощей, рекомендуем компенсировать это мини-томатами.

3. Репчатый лук препятствует впитыванию масла

Один из способов нейтрализации отрицательного действия масла заключается в использовании в блюдах с маслом репчатого лука. Линолевая кислота, содержащаяся в масле, легко трансформируется во вредную перекись липида, но лук содержит кверцетин, мешающий такому переходу. И свиная котлета, и свинина в кисло-сладком соусе готовятся с непременным использованием лука.

4. Репчатый лук снижает калорийность мяса с картофелем

Источником высокой калорийности мяса с картофелем является сахар, служащий приправой этого блюда. Один только сахар дает около 100 килокалорий на одну порцию. Однако есть способ полностью исключить сахар и при этом приготовить вкусное мясо с картофелем.

Репчатый лук, без которого не обходится это блюдо, при хорошей тепловой обработке выделяет сладости в 50 раз больше по сравнению с сахаром. Приготовьте не меньше двух головок репчатого лука. Варите 2/3 лука в основном бульоне до тех пор, пока он полностью не разварится. В этом случае лук отдаст всю свою сладость. После этого поместите в бульон оставшийся лук и другие компоненты. Вываренный в самом начале лук заменит сахар, и для дальнейшей приправы будет достаточно соевого соуса.

5. Растертый чеснок помогает снять усталость

При растирании чеснока у него разрушается клеточная мембрана. При этом алиин, содержащийся в чесноке, вступает в реакцию с ферментом алиназа и образуется аллицин, являющийся основой едкого запаха. Но, с другой стороны, аллицин способствует снятию усталости.

6. Людям со слабым желудком рекомендуется употреблять чеснок без сердцевины

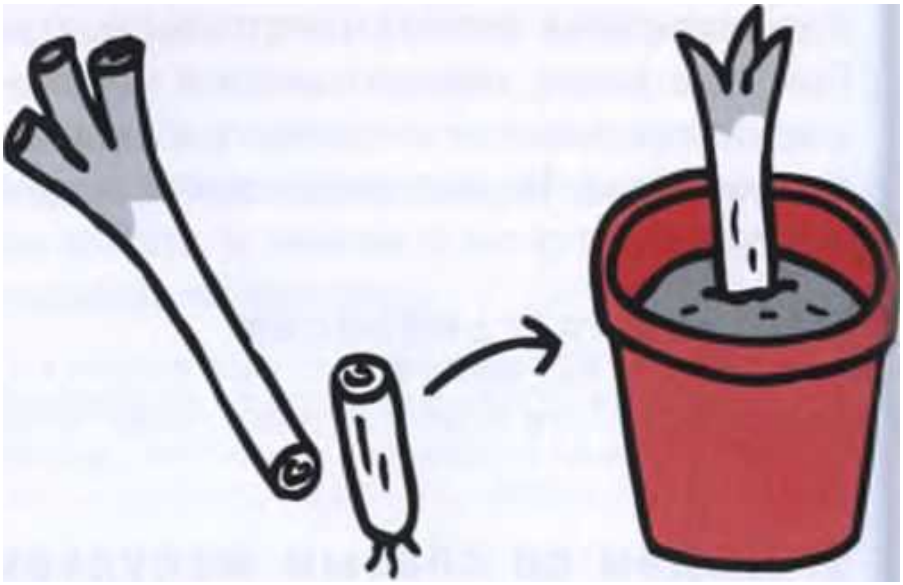
В каждой дольке чеснока есть тонкая сердцевина, в которой сосредоточены питательные вещества и экстракт. Поэтому людям со слабым желудком лучше есть чеснок без сердцевины.

Е. Разное об овощах

1. Кочерыжку в фарш для китайских пельменей

Кочерыжки капусты часто выбрасывают. Между тем, мелко порубив их и перемешав с мясным фаршем, можно получить вкусную начинку для китайских пельменей.

2. У корней лука-порея, посаженных в землю, появляются молодые побеги



Оставьте у купленного лука сантиметров 10 от основания и посадите в землю. Через 3–4 дня у вас будет свежий лук.

Это выгодно, потому что можно повторять много раз.

3. Высушенную кожуру мандаринов можно использовать как специю

Просушенную 2–3 дня на солнце кожуру измельчают и посыпают ею суп из соевой пасты или лапшу из гречневой муки для аромата. Одновременно можно использовать высушенную зелень овощей. Это украсит блюда.

4. Из арбузной корки суп мисосиру, из семечек — основной бульон

Белую часть арбузной корки можно использовать как приварок для супа из соевой пасты или засолить в рисовых отрубях. Можно также, сполоснув арбузные семечки, бросить их в кипящую воду и дать один раз закипеть. Получится вкусный бульон.

5. Средство от накипи — лист салата

При готовке мяса с картофелем или супа образуется накипь. Положите в кастрюлю заранее лист салата. Он впитает накипь и

не нужно будет все время снимать ее.

6. Подготовленные к жарке крокеты остудить в холодильнике

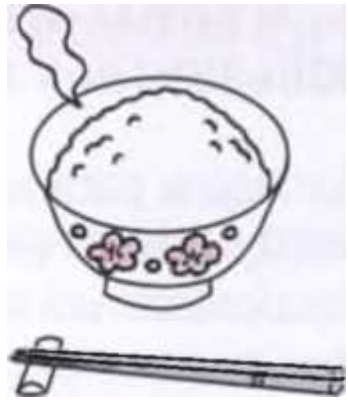
Подготовленные к жарке крокеты мы рекомендуем предварительно подержать в холодильнике около часа. Они будут хорошо жариться, сохраняя форму.

7. Яблоко сразу удалит неприятный запах чеснока после еды

От запаха чеснока, оставшегося после того, как вы ели жаренные китайский пельмени, чесночный тост или другую еду с чесноком, трудно освободиться сразу. Этого можно добиться, съев после чесночных блюд четвертинку яблока. Запах чеснока исчезнет надолго. В данном случае действуют полифенол и ферменты.

ВАРКА РИСА

А. Рис



1. Чтобы вареный рис был блестящим, добавьте агар-агар

Перед тем как варить рис, добавьте в него немного агар-агара. У готового риса появится блеск и, кроме того, он долго не будет портиться.

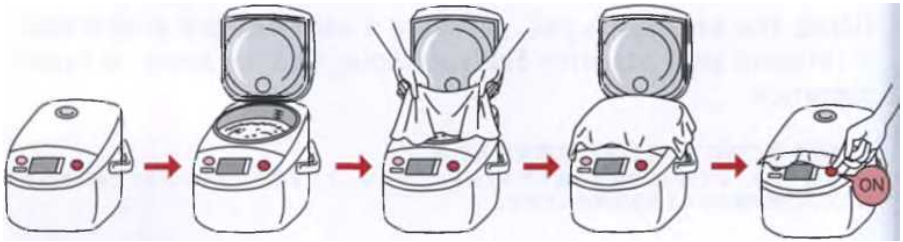
2. Дешевый рис станет вкусным, если добавить мед

Если в дешевый рис перед варкой добавить мед, готовый рис будет вкусным. После того как промоете рис, добавьте в воду мед: 1 ч.л. меда на 300 грамм риса. Замачивайте рис 30–60 минут. Если долго жевать рис, он становится сладким: под влиянием содержащейся в слюне амилазы крахмал превращается в глюкозу. Мед содержит фермент, который действует так же, как амилаза. Так что достаточно добавить мед в рис, подготовленный для варки, и рис станет слаще.

3. Чтобы сварить вкусный рис в рисоварке, пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой

При варке риса накройте кастрюлю тканной салфеткой или марлей и сверху закройте крышкой. Салфетка будет впитывать пар, не давая образовываться каплям воды. Получится вкусный рис.

Минут через пять после того, как рисоварка выключилась, нужно снова включить ее. Получится пышный рис без водянистости.



4. Готовя онигири для пикника, варите рис в подсоленной воде

Если вы решили сделать для пикника онигири, то советуем сразу варить рис в подсоленной воде. На 600 грамм риса — примерно 2 ч.л. соли (или чуть больше или меньше по вашему вкусу). Делая онигири, вам не нужно будет подсаливать каждый колобок, и соль распределится равномерно.

Б. Исправление неудачно сваренного риса

1. Если сварившийся рис твердый внутри, залить сакэ или кипятком и проварить еще раз

Такое может случиться, когда неправильно рассчитано количество воды. Чтобы исправить положение, нужно в рисоварку емкостью 1.8 литра влить 2 ст.л. сакэ или кипятка и хорошо перемешать. Затем вновь включить рисоварку. Вы получите полностью проварившийся рис.

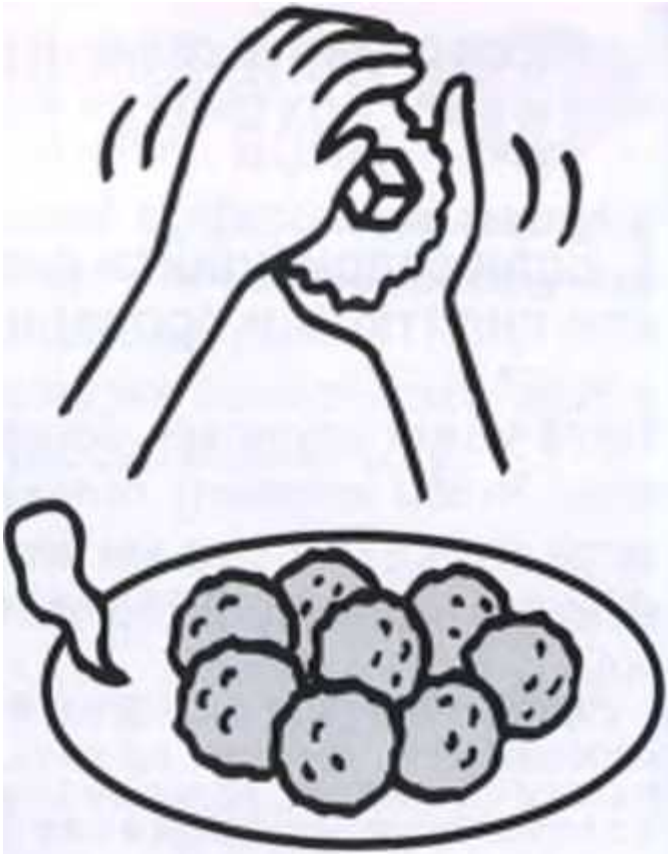
2. Смягчить твердый рис можно мокрой салфеткой

Перед тем как дать рису пропариться после выключения огня, нужно положить на него две хорошо намоченные салфетки. Если же рис наоборот слишком мягкий, на него нужно положить сухие салфетки.

В. Как использовать остатки риса

1. Если остался лишний рис, сделайте рисовые шарики

Нарежьте сыр кубиками. Сделайте небольшие рисовые шарики с начинкой из этих кубиков. Храните шарики в морозилке. Перед едой поджарые их на масле и придайте вкус соевым соусом и солью. Сырная начинка растает и получится хорошая закуска к сакэ. Шарики подойдут и на полдник для детей.



2. Сладости с неочищенным сахаром

Оставшийся от обеда рис разложите на поднос и хорошо просушите. Затем прожарьте на свежем масле. Положите в кастрюлю неочищенный сахар и, залив его небольшим количеством воды, поставьте на огонь. Когда сироп начнет закипать, опустите в него зажаренный рис. Получится вкусная сладость.

3. Вкусные шарики из затвердевшего риса

Затвердевший рис промойте водой, добавьте разведенную в воде муку или крахмал, скатайте в шарики и отварите в кипятке. Едят шарики, макая в соевый соус с хреном васаби.

4. Запеканка из остывшего риса

Остывший вареный рис промойте и сварите в молоке. Готовый рис посыпьте мелко нарезанным сыром и черным молотым перцем — получится своеобразная запеканка.

5. Жареный рис с кислой кимчи (соленой капустой по-корейски)

Кимчи — хорошая закуска к сакэ и вареному рису. Когда в кимчи происходит процесс брожения, капуста в результате деятельности ацидобактерий начинает киснуть. В Корее ацидобактерии используются при приготовлении еды, так как считается, что они способствуют укреплению организма. Последуем этому примеру. Поджарьте рис на салатном масле. На другой сковородке поджарьте на кунжутном масле кимчи, нарезанную размером примерно 1 см, и свинину. Перемешайте всё с поджаренным рисом и блюдо готово.

Г. Умелое хранение вареного риса и рисовой крупы

1. Чтобы в вареном рисе, хранящемся в термосе, не появлялся посторонний запах, используйте сакэ

Вареный рис, который весь день держали в электронном термосе, может немного пожелтеть и приобрести посторонний запах. Чтобы предупредить это, нужно на только что сварившийся рис брызнуть немного сакэ. Рис не пожелтеет, и у него не появится посторонний запах.

2. При хранении вареного риса в замороженном виде заворачивайте его в пленку

Если у вас остается вареный рис, нужно, пока он не затвердел, завернуть его в пленку и положить в морозильник. Когда он понадобится, достаточно будет нагреть или пропарить в микроволновой печи. Рис останется вкусным.

3. Чеснок не пустит жучков в кадку с рисовой крупой

Жучки не будут заводиться, если положить на дно кадки с рисом одну головку неочищенного чеснока. Если положить очищенный чеснок, зерно может пропахнуть им.

4. Красный перец против жучков в кадке с рисовой крупой

Разрежьте перец на две части, удалите семена и положите в кадку с рисовой крупой. Пяти таких перчин достаточно, чтобы уберечь 10 кг риса от жучков. Избавиться от жучков в кадке можно также, пересыпав крупу в мешок и поместив его в морозильник — жучки погибнут.

Д. Полезные сведения о рисе

1. Появление белой пудры — признак старения риса

Срок хранения рисовой крупы после его очистки составляет один месяц, а весной, осенью и зимой около двух месяцев. Хранить лучше в прохладном и темном месте. Летом, когда зерно быстрее портится, его можно хранить в холодильнике. Если от риса на руке остается белая пудра — значит, он старый.

2. Красиво нарезать суси, завернутые в нори, поможет уксус

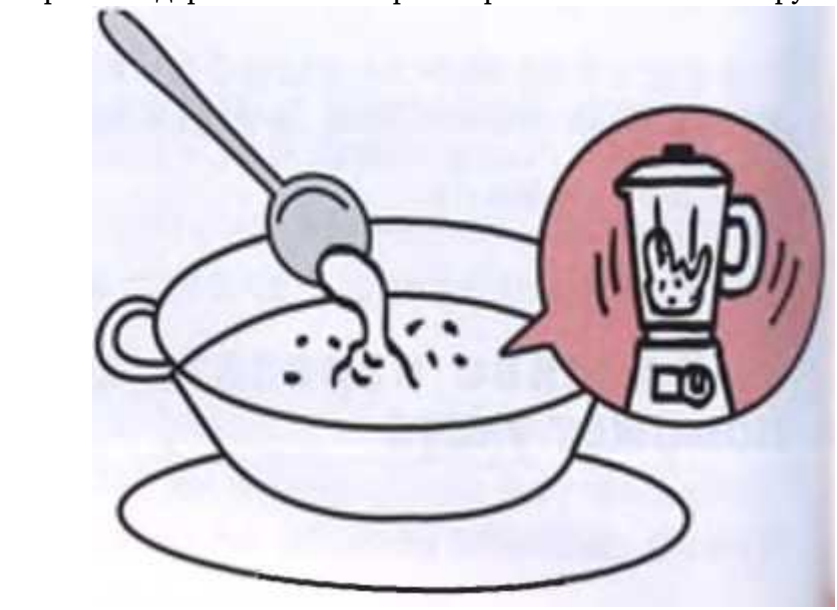
Нужно смочить уксусом лезвие хорошо наточенного ножа и резать суси легким движением ножа к себе. Нельзя давить на суси сверху, потому что они теряют форму и разрез будет неровным.

3. Можно не обжигаясь делать онигири (рисовые колобки) из горячего вареного риса, побив себя по ладоням.

Утром, когда у вас мало времени и нужно приготовить бэнто (завтрак с собой), и к тому же онигири, вы просто теряетесь. Да еще рис только что сварился и до него не дотронуться. Но выход есть. Несколько раз хлопните в ладоши так, чтобы было больно. После этого вы спокойно будете брать в руки горячий рис.

Разгадка этого секрета заключается в том, как сигнал «горячо» и «больно» передается в мозг. Оказывается, жар и боль,

испытываемые ладонями, передаются в мозг по одним и тем же нервам. Поэтому пока в мозг поступает сигнал о боли, сигнал «горячо» задерживается и горячий рис не обжигает вам руки.



4. Крем-суп можно сделать гуще, добавив немного вареного риса

Если крем-супу из моркови, тыквы, гороха и т. п. немного не хватает густоты, нужно добавить в него чуть-чуть вареного риса, предварительно пропустив его через миксер.

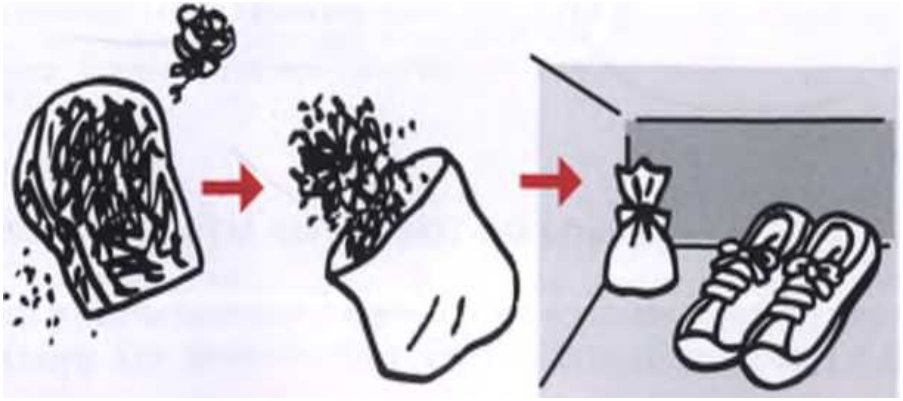
Е. Заменяйте иногда вареный рис хлебом

1. Замороженный хлеб хранится дольше

Летом хлеб быстро портится, поэтому лучше хранить его в морозильнике. Перед употреблением его можно поджарить. Также можно хранить и сандвичи. Если сандвичей много, нужно каждый завернуть в пленку и положить в морозильник. Замороженные сандвичи можно брать с собой. В коробке для завтрака они как раз к обеду отойдут, и летом вам будет приятно есть охлажденные сандвичи.

2. Подгоревший хлеб используйте как освежитель воздуха

Зачерствевший или подгоревший хлеб можно использовать с пользой, прежде чем выбрасывать. Для этого хлеб поджаривают в тостере дочерна. Затем его измельчают и насыпают в марлевые мешочки. Освежитель готов. Такие мешочки кладут в холодильник, в обувной ящик и другие места, где может появиться запах.



Таким же способом можно удалять запах из герметичной пластиковой посуды. Обугливший хлеб поглощает запах.

3. Оставшийся хлеб лучше всего хранить замороженным

Хлеб лучше всего хранить в замороженном виде. Нарезая хлеб на ломтики, нужно оставить их в конце соединенными. Ломтики плотно прижимают друг к другу и заворачивают в пленку. Когда понадобится, вы можете легко оторвать нужное количество ломтиков. Также можно превратить хлеб в панировочные сухари.

ПАСТА И ЯПОНСКАЯ ЛАПША

А. Рецепты вкусной пасты

1. Маргарин не дает убежать воде, в которой варится паста

Бывает так, что чуть прозевал — и вода, в которой варится паста, убежала. Есть простой способ избежать этого. Способ прост. Как обычно ставьте воду на огонь и кипятите. Добавьте соль и маргарин. Маргарин кладется из расчета 1 ч.л. на две порции или 2 ч.л. на четыре порции. Этого достаточно, чтобы кипяток не выплескивался.

2. Толщину пасты выбирают по соусу

Толщина у пасты разная — 1,8 мм, 1,6 мм и т. д. Выбирать нужно пасту, подходящую для данного соуса. Если подать тонкую

пасту с густым соусом, насыщенный вкус соуса не даст ощутить вкус пасты. Если соус жидкий, нужно подавать его с тонкой пастой, чтобы ее вкус не подавлял вкуса соуса.

3. Вода после варки пасты, добавленная в соус, определяет вкус

Оставьте немного воды после варки пасты и добавьте ее при смешивании пасты с соусом. Паста лучше соединится с соусом.

4. Из вареных консервированных томатов можно приготовить настоящий томатный соус для пасты

Консервированные томаты лучше всего подходят для соуса пасты. Самый простой способ приготовления: измельченный чеснок обжарить на оливковом масле; смешать пополам консервированные вареные томаты и консервированный томатный соус; все это варить около 20 минут; добавить по вкусу соль и перец. Если вместо консервированных томатов добавить свежие, блюдо получится вкуснее. Настоящий томатный соус для спагетти готов.

5. Ни в коем случае не пережаривайте чеснок для пеперонтино

Спагетти пеперонтино готовятся с чесноком и красным перцем. Секрет этого простого блюда состоит в том, что чеснок, мелко порубленный, ни в коем случае не должен подгорать. Налив в сковородку побольше оливкового масла, кладите в нее чеснок и красный перец, не дожидаясь пока разогреется масло. Обжаривая чеснок на медленном огне, внимательно следите за тем, чтобы он не подгорел. Когда чеснок приобретет золотистый оттенок и запах чеснока с горечью перца передастся оливковому маслу, в сковородку положите сваренные спагетти — и блюдо готово.

6. Пользуйтесь двумя сортами оливкового масла

Существует 3 сорта оливкового масла: EXTRA VIRGIN OIL, VIRGIN OIL, PURE OIL. Масло EXTRA VIRGIN OIL для жарки не применяется. Им лишь поливают готовое блюдо для усиления

вкуса. VIRGIN OIL находится на ступень ниже, а PURE OIL представляет смесь VIRGIN OIL с рафинированным маслом. Цена и качество идут в таком же порядке. Для приготовления вкусного спагетти пользуйтесь двумя сортами масла — EXTRA и VIRGIN или EXTRA и PURE.

Б. Сделать пасту еще вкуснее

1. Сверхпростая паста за одну минуту

Когда паста будет готова, в сковородку кладут одну столовую ложку сливочного масла и поджаривают на нем вареную пасту. Готовую пасту перемешивают с томатным кетчупом и в качестве завершающей приправы по вкусу добавляют несколько капель соевого соуса. Хорошо подходит и небольшое количество тертого сыра.

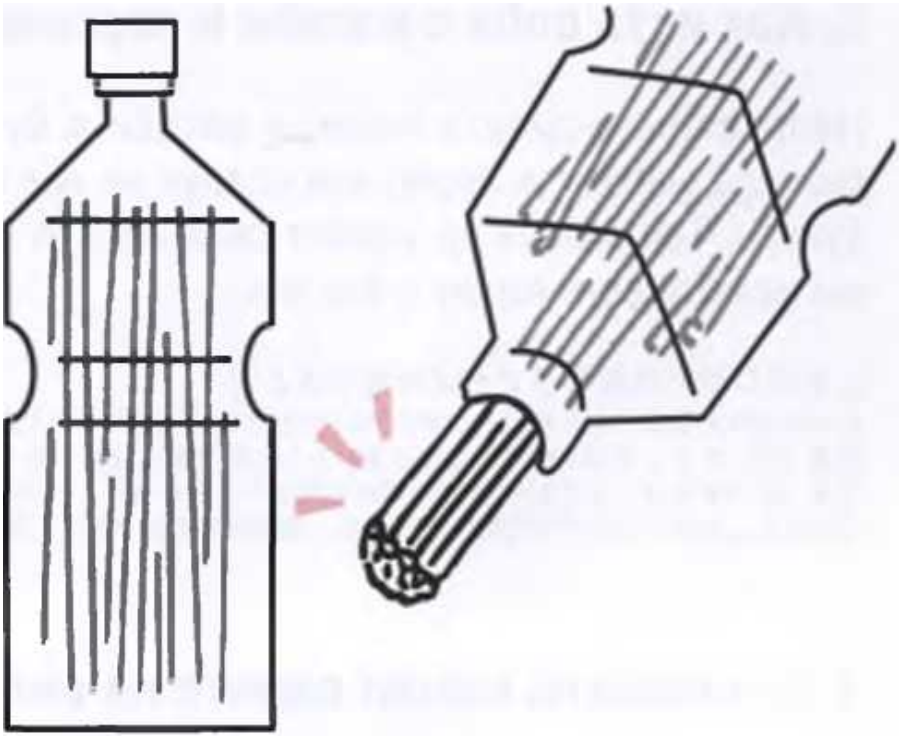
Паста с репчатым луком:

В большом количестве оливкового масла зажарить две головки репчатого лука. Когда он ужарится вдвое, его перемешивают с вареной пастой. Приправлять чуть большим, чем обычно, количеством соли и черного перца. Получается насыщенная сладостью репчатого лука вкусная паста. Можно добавить к ней консервированный бекон.

2. Использование пластиковой бутылки для защиты пасты от плесени и влажности

Редко бывает, чтобы пакет пасты или другой сушеной лапши использовался за один раз. Открытый пакет обычно затягивают резинкой, но этого недостаточно, чтобы не допустить появления червячков и защитить лапшу от влажности. Для хранения пасты можно использовать освободившиеся цилиндрические банки от картофельных чипсов и другие герметично закрывающиеся емкости. Удон, соба и другие более короткие виды лапши хорошо хранить в таких емкостях, которые защищают их от влажности и

червячков. Особенно удобны для хранения пасты пластмассовые бутылки. Через их узкое горло высыпается как раз одна порция пасты.



В. Интересное о японской лапше (удон, соба, сомэн)

1. Доливайте воду при варке японской лапши удон и лапши из гречневой муки соба

Удон и соба опускают в большое количество закипевшей воды и легонько помешивают палочками, не давая слипнуться. Когда кипяток начнет подниматься, долить небольшое количество воды.

Это повторяется 2–3 раза. Сварившуюся лапшу быстро откинуть на дуршлаг и промыть руками в проточной воде.

2. Как есть соба с васаби и перцем семи сортов

Неправильно сыпать перец и васаби в бульон для лапши. Лапшу сначала макают в перец или кладут на нее васаби, а затем кладут в бульон. Так специи не теряют свой вкус. А если специи вам надоели, вы можете есть лапшу и без них.

3. Вермишель сомэн варите на сильном огне

Вермишель опускают в большое количество закипевшей воды и легонько помешивают палочками, чтобы не слиплась. Варить 1–1,5 минуты на сильном огне. Так как вермишель тонкая, добавлять воду при варке не нужно. Сварившуюся вермишель быстро откинуть в дуршлаг и промыть руками в проточной воде.

НАПИТКИ

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

А. Зеленый чай полезен для здоровья

1. Зеленый чай обладает лекарственными свойствами

В последнее время лекарственные свойства зеленого чая привлекают всеобщее внимание. Зеленый чай содержит флавоноиды, полисахариды, фтор и другие компоненты, обладающие профилактическим действием против рака, а также другими полезными свойствами.

2. Чтобы получить питательные вещества не только при питье чая, используйте как приправу измельченные чайные листья

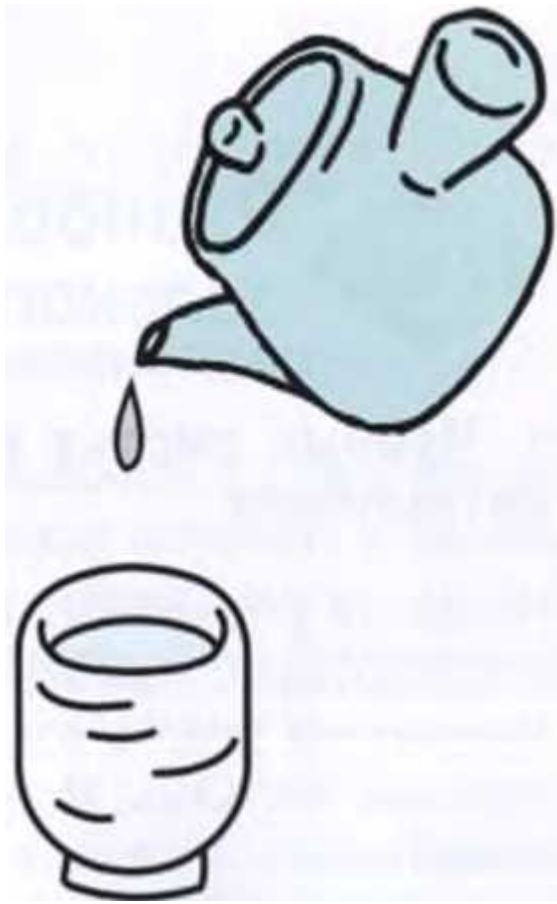
Катехин, содержащийся в зеленом чае, обладает свойством подавлять аллергены. Он также эффективен при аллергии к цветочной пыльце (поллинозе) и аллергическом контактном дерматите. Более того, в японском чае содержится большое количество витаминов, калия и т. п. Но эти питательные вещества нельзя получить только от питья чая. Поэтому в последнее время часто используют измельченный зеленый чай в качестве фурикакэ (приправа к рису) или добавки в кляр тэмпуры.

Б. Маленькие хитрости подачи чая

1. Подавать чай с учетом сезона

Правила подачи чая гостям: когда холодно, сначала подается горячий чай. После того как гости согреются, подают менее горячий высокосортный чай. В теплую же погоду нужно наоборот начинать с прохладного напитка.

2. Разливайте чай до последней капли



Последние капли в чайнике сладковатые и самые вкусные. Остатки же чая, долго находившиеся в чайнике, приобретают горечь и вредны для здоровья. Поэтому чай надо разливать до последней капли.

3. Записывайте на дне банки с чаем дату получения его в качестве подарка

В офисах накапливается чай, полученный в качестве подарка. Советуем записывать на дне банки дату получения подарка,

чтобы открывать банки по порядку, начиная с ранних дат.

4. Залежалый зеленый чай можно превратить в сорт «ходзи-тя»

Отсыревший и потерявший аромат зеленый чай можно поджарить и сделать его чаем сорта «ходзи-тя». Насыпьте чай на сухую сковородку и, легонько потряхивая ее, долго прожаривайте чай на медленном огне. Следите за тем, чтобы чай не подгорал.

В. Разнообразное использование зеленого чая

1. Чайные листья удалят запах из холодильника и автомобиля

Насыпьте в тарелочку немного чайных листьев и поставьте ее в холодильник. Чай будет действовать как освежитель воздуха. Неприятный запах в машине можно удалить, застелив пепельницу чайными листьями. Можно использовать и хорошо просушенный спитой чай.

2. Запах в банке из-под печенья удалит чай

Вам понадобилась банка, освободившаяся из-под печенья, а в ней остался специфический сладковатый запах. Нужно насыпать в банку щепотку чая и, потряхивая ее, посушить над огнем. Запах исчезнет, и банку можно использовать для хранения сухих продуктов.

3. Кипячение чаем удаляет запах жареной рыбы с решетки

Если у решетки для жарки рыбы появился неприятный запах, насыпьте в сковородку чайных листьев, положите на них решетку и, включив огонь, прокоптите решетку. Запах исчезнет. Рекомендуем этот способ, так как имеющиеся в продаже специальные средства бывают огнеопасными.

4. Больному горлу поможет полоскание чаем

Почувствовав боль в горле, попробуйте полоскать его

прохладным японским чаем. Если нет японского чая, можно полоскать и черным чаем. Для этого использованный раза два чайный пакетик залейте теплой водой и полоскайте горло этим жидким чаем. Ежедневное полоскание снимает боль в горле.

5. Чай против жучков в кадке с рисом

С наступлением тепла в кадке с рисом иногда появляются жучки. Конечно, рис лучше покупать понемногу, но если образовался запас, то во избежание появления жучков в рис нужно положить завернутый в марлю чай.

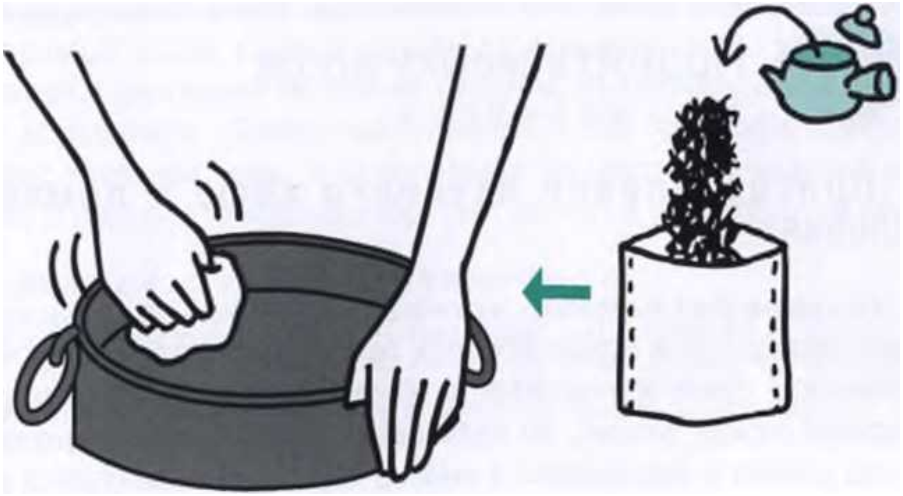
6. Утоление жажды после занятия спортом

После занятия гольфом или теннисом возникает желание залпом выпить пива. Но это вредно для здоровья и может привести к подагре. Поэтому после занятия спортом рекомендуем утолять жажду слегка подсоленным чаем и другими безалкогольными напитками.

7. Спитой чай эффективно удаляет ржавчину с чугунной посуды

Чугунная посуда тяжелая и быстро ржавеет, но без нее не обойтись при приготовлении сукияки (популярное японское блюдо) или гёдза. После использования чугунную посуду обычно ставят на огонь и смазывают растительным маслом. Однако, если протереть посуду мешочком со спитым чаем, вы получите такой же эффект средства против ржавчины.

Спитой чай может пригодиться также для мытья жирной посуды, поэтому удобно иметь специальный мешок для сбора и хранения спитого чая.



КОФЕ

А. Поднять марку кофе

1. Приготовление вкусного кофе в домашних условиях

Чтобы кофе был вкусным, нужно выделить из него весь аромат. Здесь важную роль играет время, в течение которого кофе находится в кипятке. Если при наливании кипятка молотый кофе поднялся красивой горкой, значит, вы наливаете правильно. Для этого кипяток нужно наливать равномерно и именно поэтому рекомендуется делать это кругообразными движениями.

2. Кофейный ликер к растворимому кофе

Можно резко усилить аромат растворимого кофе. Делается это с помощью кофейного ликера. Несколько капель ликера — и перед вами напиток для взрослых.

3. Начинать варить кофе в холодной воде

Что ни говори, но растворимый кофе проигрывает по вкусу кофе в зернах. Любителям кофе, которые в день выпивают несколько чашек этого напитка, будет интересно узнать, как сделать растворимый кофе вкуснее. Чтобы растворимый кофе стал по вкусу напоминать свежемолотый, необходимо для начала приготовить небольшую кастрюлю и налить в нее необходимое количество воды. Добавить растворимый кофе и подогревать на

среднем огне. Медленно помешивая и растворяя кофейные гранулы, выключить огонь перед самым закипанием. Секрет заключается в том, что кофе варится, начиная с холодной воды, а не используется кипяток из чайника или термоса. В результате кофе приобретает аромат и удивительный вкус.

4. Жасминовый чай сделает вкус кофе более глубоким

Немного выдумки — и растворимый кофе станет вкуснее. Заварите слабый жасминовый чай, добавьте в него растворимый кофе, и у вас получится напиток с приятным ароматом и вкусом.

5. Приготовленный кофе следует хранить в термосе, чтобы он не остывал

В отличие от электрокофейника, в термосе сохранится вкус и аромат кофе. Если вы будете подогревать его, то не доводите до кипения.

Б. Умелое применение кофе

1. Кофейные бобы не дадут соли отсыреть

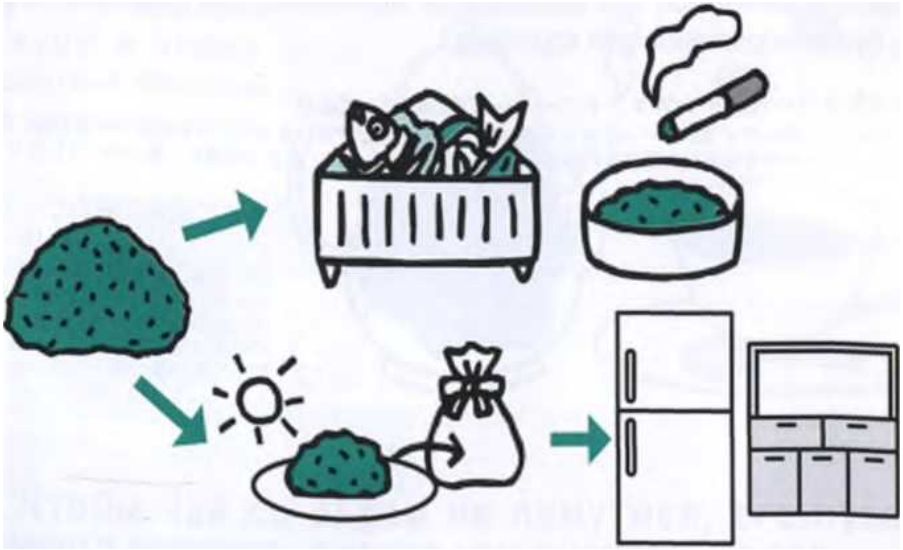
Поджаренные сухие кофейные бобы впитывают в себя лишнюю влагу. 1–2 зерна кофе, положенные в солонку, не дадут соли отсыреть. Но не забывайте раз в месяц менять кофейные бобы.

2. Подушечка для иголок из кофейной гущи

Попробуйте сделать такую подушечку. Масло, содержащееся в кофейной гуще, не даст иголкам заржаветь. Прежде всего, нужно хорошо высушить гущу. Затем положите ее в небольшой мешочек, который дополнительно оберните материей, чтобы масло не проступало на поверхность. Осталось поместить этот мешочек в красивый чехол — и подушечка готова.

3. Кофейная гуща для удаления запахов

После людей, пьющих кофе несколько раз в день, остается изрядное количество гущи. Чаще всего ее выбрасывают не задумываясь. Если кофейная гуща попадает в кухонную раковину, то она естественным образом служит дезодорантом. В кофейной гуще содержится танин, и поэтому она действует так же, как активированный уголь. Если положить кофейную гущу в пепельницу, она удалит запах окурков, и это будет проявлением заботы о некурящих. Гущу можно просушить на солнце и разложить по мешочкам, чтобы пользоваться ими для удаления запахов из холодильника, посудного шкафа и т. д.



В. Мини-информация о кофе

1. Свежие кофейные бобы издают сухой звук

При выборе кофейных бобов попробуйте уронить их. Если при этом вы услышите сухой звук, значит бобы свежие. Свежими являются также бобы, которые можно легко раздавить пальцами.

2. Мороженое, посыпанное растворимым кофе

Угощая гостей мороженым, не поленитесь немного потрудиться. Посыпьте ванильное или шоколадное мороженое растворимым кофе. Это будет мороженое для взрослых.

ЧЕРНЫЙ ЧАЙ

А. Заваривание чая

1. Яблочный чай экспромтом

В сезон яблок нужно использовать их кожуру. Для этого кладете в чайник с заваркой столько яблочной кожуры, сколько считаете нужным. Можно опустить немного кожуры в чашку.

Ароматный яблочный чай экспромтом готов.

2. Чтобы чай со льдом не помутнел, его нужно немного остудить, прежде чем выливать на лед

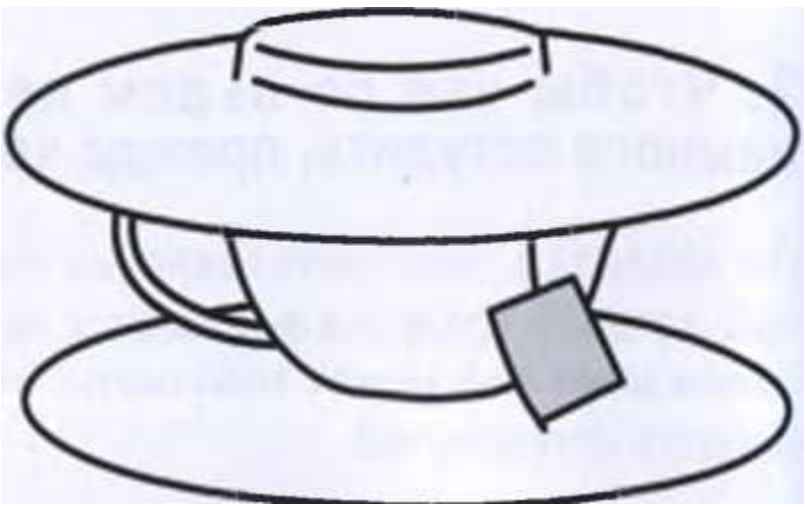
По правилам, при приготовлении чая со льдом готовится

крепкий чай, который сразу же выливается на лед. Но при этом из-за резкого охлаждения чай может помутнеть. Чтобы этого не случилось, лучше немного остудить чай.

3. Это нужно знать при заварке черного чая

Нельзя забывать о температуре воды. Лучше пользоваться вскипевшей водой. Желательно дать воде прокипеть некоторое время. Это нужно для того, чтобы из водопроводной воды выделились содержащиеся в ней соли кальция. Под их действием чай несколько теряет цвет, то есть происходит то же, что и с чаем с лимоном. Может быть, стоит повторно закипятить воду, чтобы избавить ее от солей кальция? Оказывается, это тоже не совсем хорошо. Пока вода стояла, она успела соприкоснуться с воздухом и окислиться.

4. Пакетированный чай может быть вкуснее, если дать ему настояться



Пакетированный чай очень удобен утром, когда мало времени. Обычно перед завариванием чайного пакетика кружку обдают кипятком. После этого положенный в кружку чайный пакетик залить кипятком, сразу накрыть блюдцем и дать настояться 30 секунд. Совсем не долго, но за это время раскрывается вкус чайных листьев, а после снятия блюдца распространяется приятный чайный аромат.

Б. Секрет заваривания вкусного чая

1. В круглом чайнике чай получается вкуснее

Чтобы заварить вкусный чай, используйте круглый чайник и кипяток. Всплывание и последующее оседание листьев чая говорит о его готовности. Если чайные листья мелкие, то порция для заварки на одного человека составляет одну полную чайную ложку. Продолжительность заваривания — 2,5–3 минуты. Если чайные листья крупные, то для заварки берется одна чайная ложка с верхом. Продолжительность заваривания — 3–4 минуты.

2. По этикету ручка чашки находится слева

При традиционной подаче чая ручка чашки находится слева, чайная ложка лежит спереди ручкой вправо. Беря ложку, нужно левой рукой держать ручку чашки. После использования ложку кладут по другую сторону чашки, а чашку поворачивают за ручку по часовой стрелке.

В. Рациональное использование черного чая

1. Окрашивание спитым чаем

Спитым чаем можно красить. Для этого его заливают большим количеством воды и дают один раз закипеть. Остудив воду до 50–60 °С, кладут в нее приготовленную вещь, предварительно замоченную в теплой воде. Через 2–3 часа пожелтевшая футболка станет бежевой.

2. Опухшим глазам помогут примочки с чаем

При усталости и недосыпании опухают глаза. В таких случаях помогает черный или травяной чай. Смачиваете ткань чаем и кладете на глаза. Но если глаза покраснели, греть их нельзя. Им нужна прохладная примочка холодной водой. Людям с чувствительной кожей следует быть осторожней с такими методами.

САКЭ, ПИВО

1. Чтобы сакэ было вкуснее

Одна палочка превратит невкусное сакэ в первосортное. Долго пролежавшее или недорогое сакэ часто используют для приготовления какого-нибудь блюда. А между тем его можно сделать вкусным. Для этого нужна одна палочка для еды, сделанная из криптомерии. Она ставится в бутылочку с сакэ, приготовленным для разогрева. В горячем сакэ разойдется аромат криптомерии, и возникнет ощущение, что вы наслаждаетесь дорогим сакэ из бочки. Но оставшееся сакэ уже не будет ароматным, поэтому важно выпить его пока оно еще горячее.

2. Холодное полотенце и фен помогут вам охладить пиво

Вам хочется холодного пива, но его нет, и вы, как многие, вспоминаете морозильник. Но в нем бутылки иногда лопаются. Есть способ охлаждения пива с применением фена. Бутылка обматывается полотенцем, предварительно охлажденным льдом или другим способом. На бутылку направляется фен — и пиво готово.

ФРУКТЫ

А. Главное при выборе фруктов

1. Выбирайте некрасивые бананы

Желтые с блестящей кожурой бананы кажутся вкусными, но именно такой их вид является свидетельством недозрелости. Сладкие спелые бананы — те, кожура которых покрыта множеством черных пятнышек.

2. При выборе арбуза осмотрите нижнюю часть

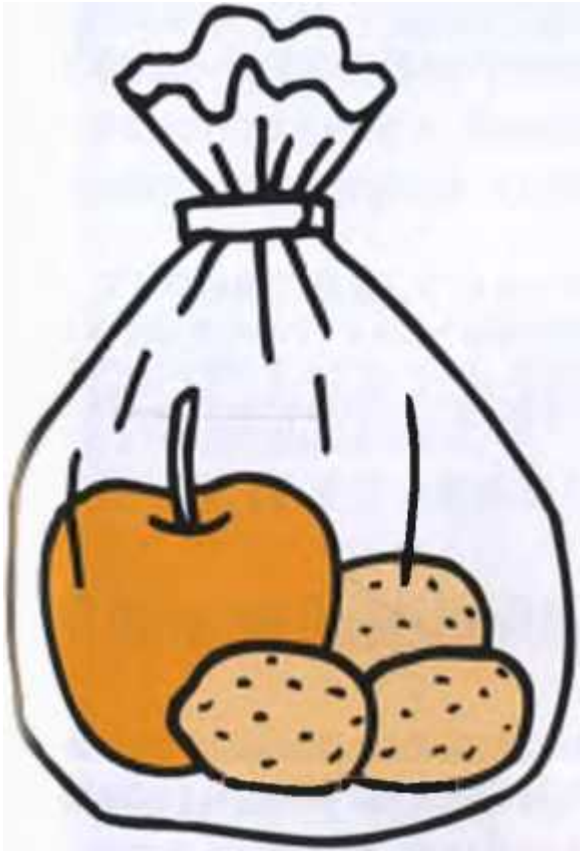
Издавна говорят: «по арбузу надо постучать, у сладкого арбуза звонкий звук». Но звуковой критерий не очень точен и бывает, что выбранный арбуз оказывается совсем невкусным. Все решает то место в нижней части арбуза, где происходит отрыв плодоножки. У сладкого арбуза это место не больше ногтя мизинца.

Б. Сохранить свежесть фруктов

1. Ананасы хранить перевернутыми, чтобы они стали слаще

Ананасы лучше не есть сразу после покупки, а дать им дозреть 2–3 дня при комнатной температуре. Они станут вкуснее. При этом, если вы будете держать ананасы перевернутыми, они будут слаще, чем поставленные правильно. Это объясняется тем, что ананасы созревают с нижней части.

2. Киви, хранящиеся с яблоками, станут слаще



Существует железное правило, по которому недозревшие киви должны дозревать при комнатной температуре. В таких случаях рекомендуется класть киви в полиэтиленовый пакет вместе с яблоками, грушами или зрелыми бананами. Дело в том, что газ этилен, выделяемый яблоками и грушами, ускоряет созревание киви и делает их слаще. Созревшие киви мягкие на ощупь. При дальнейшем хранении киви кладут в отдельный полиэтиленовый пакет и помещают в холодильник. Примерно в течение недели их вкус не меняется.

3. Храните бананы подвешенными, так как в лежачем положении они легко портятся

Импортные бананы становятся желтыми только после дозревания под действием газа этилен. Но и эти бананы с красивой кожурой еще не созрели полностью. Главное в том, что бананы нужно хранить подвешенными. Бананы чувствительны к давлению, и когда они находятся в лежачем положении, в местах, где они давят друг на друга, образуется порча. У таких бананов

еще до созревания плод становится коричневым.

Если бананы подпортились и есть их в таком виде нельзя, проткните каждый банан разовой палочкой для еды и, обернув пищевой пленкой, положите в холодильник. Детям будет мороженое в полдник.

В. Заморозить фрукты, чтобы они стали вкуснее

1. Дыни и арбуз при замораживании посыпать сахаром

Дыню, арбуз, ананас, грейпфрут, киви, апельсины и мандарины очищают от кожуры, нарезают так, чтобы было удобно есть, и замораживают. Подают как замороженные фрукты или после неполного размораживания в виде щербета. У замороженных фруктов есть своя прелесть, отличающая их от свежих. Есть секрет сохранения хорошего вкуса у замороженных фруктов. Обязательно посыпайте их сахаром перед замораживанием. Это даст вам два выигрыша. Во-первых, у холодных фруктов сладость менее ощутима, и чуть добавленный сахар восстанавливает сладость зрелого фрукта. Во-вторых, сахар обладает свойством размягчать клеточные ткани, и фрукты будет приятнее откусывать.

2. Щербет из замороженного винограда

Виноград замораживают с кожицей. Для замораживания лучше всего подходят сорта Мускат и Олимпия. Так как ягоды не посыпаются сахаром, нужно обязательно выбирать полностью созревший виноград. Его хорошо промывают и снимают ягоды с веточек. Затем, хорошо удалив влагу, кладут в специальный полиэтиленовый пакет и замораживают. Виноград подают из морозильника и едят, не дожидаясь, когда он оттает. Кожица снимается легко.

3. Лимон замораживают нарезанным

Часто бывает, что начатый лимон так и засыхает в холодильнике. Если у вас остался лимон, нарежьте его так, как вам нужно, положите в специальный полиэтиленовый пакет и заморозьте. Это удобно, потому что у вас всегда будет под рукой лимон. Главное — позаботиться о том, чтобы нарезанный лимон не слипся, иначе будет трудно доставать необходимое количество. Лимонные ломтики нужно заворачивать в пленку так, чтобы они не лежали один на другом. Лимон, нарезанный

дольками, кладут в морозильник в полиэтиленовом пакете и через 15 минут, не вынимая из пакета, разделяют примерзшие друг к другу дольки. После этого снова кладут в морозильник.

4. Лучший банановый сок — из замороженных бананов

Вы пропустили через миксер свежий банан, чтобы получить сок, а он оказался грязно-коричневого цвета. Это потому, что бананы мало устойчивы к теплу и под его воздействием меняют цвет. Бананы, согревшиеся при комнатной температуре, попав в миксер, нагреваются еще больше и приобретают коричневый цвет. В этом отношении удобны мороженые бананы — они не изменятся в цвете. Получится отличный банановый сок, которому к тому же не нужен лед, так как он прохладен и без него. Для приготовления сока банан лучше всего нарезать кусочками по 3 см и заморозить. Наполовину оттаявший банан смешать в миксере с молоком или йогуртом. Можно наслаждаться различными вариантами.

Г. Тертые фрукты

1. Груша или яблоко в блюде с уксусной приправой

Перед тем как подавать уже готовое блюдо с уксусной приправой, добавьте в него тертую грушу или яблоко. Это смягчит вкус уксуса и придаст блюду легкий аромат. Такое блюдо понравится и детям, которые не любят уксус.

2. Импровизированный джем из тертого яблока

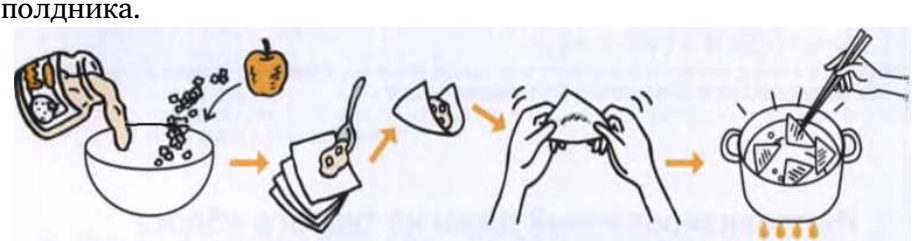
Смешайте 1/3 тертого яблока с желтком одного яйца и щепоткой сахара. Получится вкусный джем. Он идет к свежеиспеченному хлебу, намазанному маслом. Но так как тертое яблоко быстро меняет цвет, натирать его нужно, когда вот-вот испечется хлеб.

3. Яблоко и мисо с уксусом

Когда вы готовите мисо с уксусом, добавьте тертое яблоко. Мисо получит умеренную сладость и необычный приятный вкус.

4. Подпорченные фрукты натереть и смешать с джемом

Тертые или измельченные подпорченные фрукты смешивают с джемом. Полученную массу заворачивают в пластинки теста для пельменей и обжаривают. Получится хорошее угощение для полдника.



Д. Маленькие хитрости с фруктами

1. Ледяные кубики с фруктами

Чтобы получить ледяные кубики с фруктами, в ванночку для льда кладут по одному апельсину или вишенки. Напиток с таким кубиком становится изысканным. На эти кубики, от которых веет прохладой, приятно даже просто смотреть. Со льдом можно заморозить и ломтики лимона. Красиво также выглядят листочки мяты или цветы периллы.

2. Банан в начинку для блинов

Если добавить к начинке для блинов размятый банан, блины станут немного слаще, что очень нравится детям. Достаточно одного банана.

3. Торт с яблоком хранится дольше

В холодильнике на торт могут перейти другие запахи. Поэтому ставить его в холодильник нужно в коробке. Перед этим положите в коробку кусочек яблока — торт дольше не будет засыхать. Если при этом вы польете яблоко лимонным соком, оно не изменит свой цвет.

4. Фурикакэ из кожуры апельсина

Хорошо просушенную кожуру апельсина размельчают в миксере и смешивают с кунжутом и небольшим количеством соли. Фурикакэ из кожуры апельсина готово. Можно посыпать вареный рис, можно класть в суп.

Е. Неожиданное действие лимона

1. Если вы переложили приправу, добавьте лимон

Когда вы обнаруживаете, что пересолили готовое блюдо, обычно вы пытаетесь исправить положение, долив воды. Но разбавляя таким образом соль, вы разбавляете и другие приправы. Блюдо теряет свой вкус. Добавьте в пересоленное блюдо лимон, и оно станет вкусным. Если же вам кажется, что в блюде чего-то не хватает, можно добавить немного уксуса. Уксус придает блюду особый вкус. Лимон и уксус необходимы для приготовления вкусных блюд.

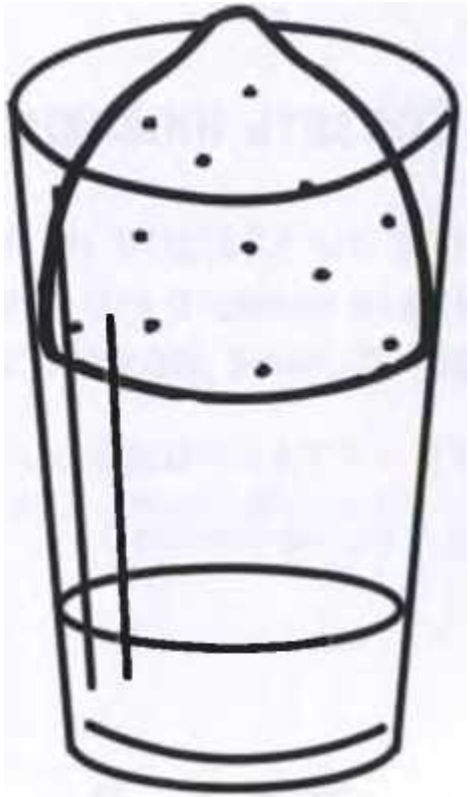
2. Если нужно только несколько капель лимонного сока, пользуйтесь зубочисткой

Если вам нужно только несколько капель лимонного сока, нужно чем-нибудь острым, например, зубочисткой, проткнуть лимон и выдавить сок. Удобно в таких случаях пользоваться соломинкой. Поскольку у лимона нет разреза, он хорошо хранится. Срок хранения можно продлить, завернув лимон в пищевую пленку и поместив в герметичную посуду.

3. Если мед побелел, поможет лимон

При обычной температуре мед хранится долго, но в холоде глюкоза со временем начинает превращаться в белые комки. В таких случаях достаточно положить в мед ломтик лимона, и мед снова станет прозрачным. Можно хранить мед в морозильнике. Оттаявший мед будет иметь приятный вкус.

4. Высыхающий начатый лимон сохранит стакан с водой



Часто остается половина неиспользованного лимона. Чтобы сохранить его, нужно обернуть разрезанную часть лимона пленкой и положить в холодильник. Но пленка не может полностью остановить испарение влаги из лимона, и он начинает высыхать.

Ему нужна влага. Налейте в стаканчик немного воды и вставьте лимон разрезанной частью вниз. Так лимон будет получать нужную влагу, предохраняющую его от высыхания. Но стаканчик должен быть таким, чтобы разрезанная часть лимона не касалась воды.

Ж. Мини-информация о фруктах

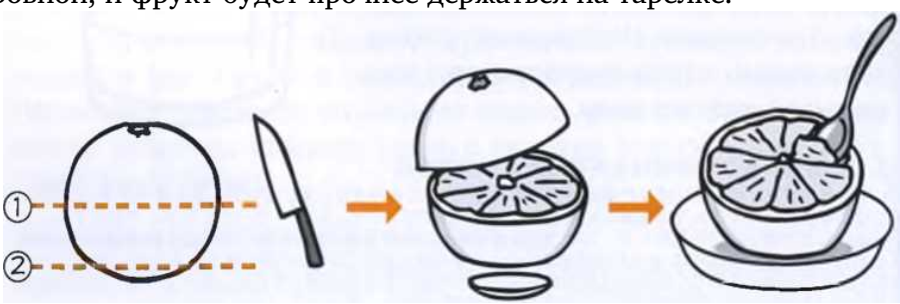
1. Соус для свинины с апельсиновым соком

100 мл свежего апельсинового сока смешайте с 1 ст.л. уксуса и небольшим количеством соли и черного перца и поставьте на огонь.

Когда смесь закипит, добавьте разведенный крахмал (1 ст.л.), чтобы она стала гуще. Соус готов и он изменит вкус обычной свинины.

2. Срезать нижнюю часть грейпфрута

Когда вы кладете на тарелку разрезанный пополам грейпфрут, срежьте немного его нижнюю часть, чтобы она стала ровной, и фрукт будет прочнее держаться на тарелке.



3. Как сделать сладким кислый апельсин

Кислый апельсин нужно хорошо промять. Через 1–2 дня его можно есть.

ПРИПРАВЫ

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРИПРАВАМИ

А. Готовим вкусные вареные блюда

1. Приправы к вареным блюдам добавляют в определенном порядке

Приправы добавляют в следующем порядке: 1. Сахар. 2. Соль. 3. Уксус. 4. Соевый соус. 5. Соевая паста мисо. Соблюдение этого порядка сделает вареные блюда вкусными.

2. Сахар позволяет другим приправам лучше впитаться

Сахар рекомендуется класть в первую очередь. Он расширяет клетки продуктов и дает возможность другим приправам лучше впитаться.

Но переслащенный вкус нельзя исправить. При готовке большого количества блюд порцию сахара нужно брать чуть меньшую, чем предлагается в рецепте.

3. Добавление небольшого количества соли усиливает сладость

Кроме того, соль обладает способностью удалять влагу из продуктов. Поэтому рано посоленные продукты могут затвердеть. Этим пользуются для укрепления мяса рыбы. Соль посыпают прямо на рыбу.

4. Уксус смягчает соленый вкус и делает его мягче

Поэтому заправлять уксусом нужно после того, как продукты просолятся. Нельзя перегревать блюдо, так как улетучивается вкус уксуса.

5. Соевый соус применяется раздельно: для вкуса и для аромата

Соевый соус проявляет себя при раздельном применении в качестве. приправы для вкуса и приправы для аромата. Чтобы продукты впитали вкус соуса, надо добавлять его в ходе приготовления. В самом конце добавляется еще небольшое количество для аромата.

6. Соевую пасту мисо применяют для вкуса в конце готовки

Для удаления рыбного запаха мисо применяют в начале приготовления, а для вкуса в конце.

Б. Умелое применение сахара

1. Ложка сахара смягчит вкус карри

Когда вы готовите карри, положите в самом конце 1 ч.л. сахара. Даже у острого карри вкус станет мягче, не теряя при этом остроты. Это секретный прием, делающий карри вкуснее.

2. Если джем затвердел, все исправит щепотка сахара

Наш совет поможет вам до конца наслаждаться вкусным джемом. Каждый раз, когда вы берете джем, перед тем как закрыть крышку, посыпьте джем небольшим количеством сахара. Дело в том, что сахар обладает свойством сохранять влагу и предупреждать засыхание. Он не даст испариться влаге джема. Но не следует сыпать слишком много сахара, иначе будет перебор с калориями.

3. Фрукты, посыпанные сахаром перед замораживанием, превращаются в щербет

Перед замораживанием фрукты очищают от кожуры и разрезают на удобные для еды кусочки. Рекомендуется слегка посыпать их сахаром. Из полу-оттаявших фруктов можно приготовить вкусный щербет.

В. Различное применение соли

1. При посыпании солью держите руки повыше

Посыпая солью рыбу или мясо, нужно держать руки повыше, чтобы соль распределилась равномерно.

2. Немного соли при чистке зубов

Бактерицидное свойство соли применимо при чистке зубов. Нужно насыпать поверх обычной зубной пасты немного соли, и вы почувствуете, что во рту стало свежее, а десны стали более упругими.

3. Лед сохранится дольше, если в пузырь со льдом бросить щепотку соли

Когда у вас жар или не можете заснуть, вы пользуетесь пузырем со льдом. Если вы бросите в него щепотку соли, то увеличится время таяния льда и менять его нужно будет реже.

4. Налет от чая оттирается солью

Налет от чая, оставшийся на чашке или чайнике, хорошо оттирается солью. Это нужно знать, и вы не будете застигнуты врасплох гостями, которые появились как раз тогда, когда у вас кончилось моющее средство.

5. Чтобы рыба сохраняла форму при жарке, нужно присыпать солью плавники

При жарке целиком крупной рыбы, например, окуня, нужно плотно присыпать солью хвостовой и спинной плавник. Соль защитит плавники от сильного огня, и они не сгорят, сохранив тем самым форму рыбы.

6. Вымачивайте рыбу в подсоленной воде

Кету, треску и другую сильно соленую рыбу перед приготовлением вымачивают. Рекомендуется делать это в подсоленной воде из расчета 10–15 г соли на 1 л воды. При таком подходе сохраняется принцип равновесия, и количество соли в рыбе уменьшается. В отличие от вымачивания в чистой воде, рыба в этом случае не теряет вкуса.

7. Зеленые бобовые солите перед варкой

Фасоль, зеленый горошек, соевые бобы и другие так называемые «зеленые» бобовые нужно перед варкой натирать солью и варить в большом количестве кипятка. Под действием соли у овощей сохраняется природный цвет.

8. Трудно счищаемую накипь на чайнике за ночь ликвидирует

соленая вода и уксус

Грязь на наружной стороне чайника видна, и ее сразу смывают. Но о внутренней стороне нередко забывают. Между тем на внутренней стороне чайника образуется накипь, которую бывает трудно счистить даже жесткой губкой. Поможет маленький секрет. Нужно на ночь залить чайник крепким раствором соленой воды с небольшим количеством уксуса. За ночь накипи не станет.

9. Вареная брокколи сохранит свежий цвет, если перед варкой подержать ее в соленой воде

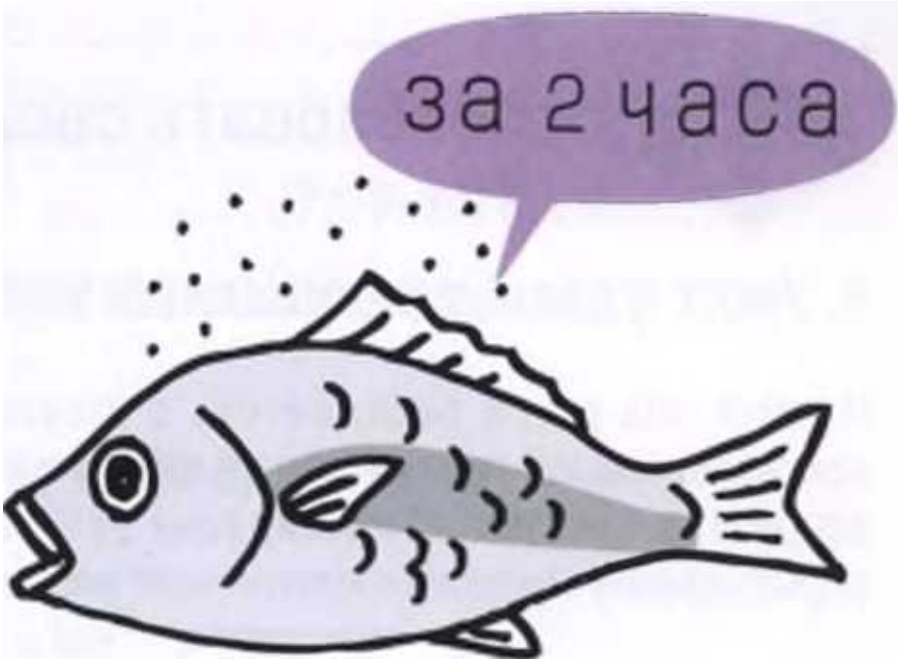
Свежесть брокколи определяется чистым зеленым цветом и плотностью соцветий. Но с другой стороны, брокколи с плотными соцветиями трудно мыть. Чтобы хорошо промыть брокколи, ее перед варкой кладут на 20–30 минут в соленую воду. Брокколи не только очищается от грязи, но и освобождается от насекомых, если они прятались в ней. После этого брокколи перекладывают в кипящую воду. Сварившись, брокколи сохранит свежий цвет.

10. Итальянское блюдо из остатков белой рыбы

Оставшаяся после приготовления королевская макрель, морской судак и другая белая рыба обычно солится в соевой пасте мисо или маринуется. Но молодежь не любит возиться с засолкой и думает о том, как проще сохранить оставшуюся рыбу.

Прежде всего, рыбу нарезают и присыпают солью и черным перцем. Затем к ней добавляют оливковое масло и белое вино. По вкусу используют также нарезанный кружочками лимон, петрушку, тимьян и чеснок. Приготовленную таким образом рыбу перекладывают в специальный пакет и помещают в морозильник. Перед готовкой рыбе дают оттаять, после чего жарят на сковородке или в духовке. Получится оригинальный гриль по-итальянски.

11. Морскую рыбу присаливают за 2 часа до жарки



Оказывается, немало людей неправильно используют соль при готовке запеченной в соли рыбы. Дело в том, что морская и речная рыба присаливаются по-разному. Морская рыба, в силу того, что обитает в морской воде, устойчива к соли, и пропитать ее солью непросто. Поэтому лучше присаливать ее заранее — примерно за два часа до жарки. Соль удалит с рыбы влагу, сохранит ей форму и проникнет во внешний белок рыбы. Таким образом, при жарке белок не будет затвердевать, и рыба станет еще вкуснее.

12. Речную рыбу присаливают перед самым началом жарки

Что касается речной рыбы, то она малоустойчива к соли, быстрее теряет влагу и ее лучше присаливать прямо перед жаркой.

Г. Использовать свойства уксуса

1. Уксус удаляет неприятный запах сырых продуктов

Имейте под рукой распылитель с уксусом. Выбросив в мусорный контейнер сырой продукт, сразу обрызгайте его уксусом. Это самый эффективный способ ликвидации запаха. Даже предварительное опрыскивание мусорного контейнера уксусом дает результат.

2. Блестящая стеклянная посуда — секрет в воде для мытья

Для того, чтобы стеклянная посуда блестела, нужно добавить в воду, в которой ее моют, немного уксуса. Дать посуде высохнуть самой.

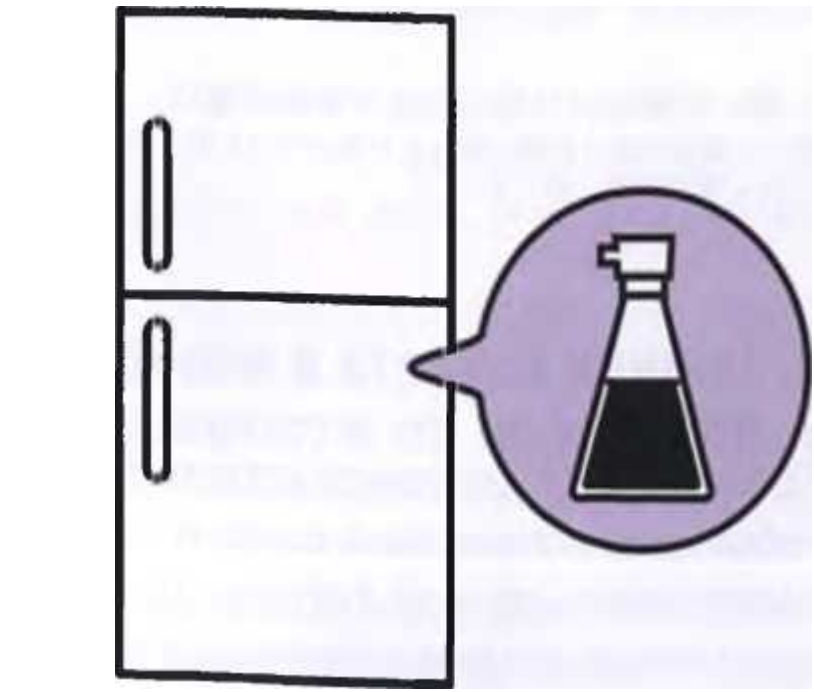
3. Дезинфекция кухонной доски и салфеток уксусом

Самым привлекательным для бактерий местом на кухне являются кухонная доска и салфетки. Для протирания и промывания их пользуйтесь уксусом, обладающим сильным

дезинфицирующим действием. Не понадобится и отбеливатель для очистки потемневших мест.

Д. Умелое применение соевого соуса

1. Хранить соевый соус в холодильнике



Аминокислота и сахар, являющиеся составными частями вкуса соевого соуса, при соприкосновении с воздухом вступают в химическую реакцию, ухудшающую их свойства. Это выражается в том, что у соуса появляется чернота и пропадают прозрачность и аромат.

Чтобы остановить ухудшение качества соуса, открытый соус обязательно нужно хранить в холодильнике. Это относится и к соусу в соуснице. Плесень, появляющаяся в соевом соусе безвредна. После ее удаления соусом можно пользоваться.

2. В вареные блюда добавлять соевый соус в самом конце

Соевый соус, также как соевая паста мисо, при долгой варке теряет аромат и вкус. К жареным блюдам соус добавляется перед самым выключением огня, а к вареной рыбе добавляется как приправа, завершающая приготовление блюда.

3. В легком соевом соусе соли больше, чем в крепком

Вы ошибаетесь, если думаете, что в крепком (темном) соевом соусе соли содержится больше, чем в легком (светлом). Парадокс, но содержание соли в крепком соусе составляет 17 %, а в легком -19 %.

4. Свиная котлета в японском стиле

Посыпьте мясо для свиной котлеты солью и черным перцем, а затем полейте небольшим количеством соевого соуса. Соус нужно пальцами равномерно распределить по всей котлете. Далее обычная панировка и жарка. У вас будет свиная котлета в японском стиле с ароматом соевого соуса.

5. Удобный соевый соус с чесноком

Соусу передастся чесночный вкус, и он будет хорошей приправой для вареных и жареных блюд. Для удобства постоянно держите такой соевый соус в холодильнике.

Е. Подчеркивать вкус соевой пасты МИСО

1. Летом за основу берется острое мисо, а зимой — сладкое

При смешивании разных сортов мисо рекомендуется учитывать сезон. Например, летом, когда люди часто потеют, в смеси должно преобладать острое (красное) мисо, а зимой когда холодно, основным должно быть сладкое (белое) мисо.

2. Мисо меняет вкус в зависимости от продуктов, с которыми готовится

Для супа из сладкого мисо хорошо подходят разведенная горчица или красный перец. К рыбным и мясным супам из мисо подают тонко нарезанный имбирь, удаляющий лишние запахи. Рекомендуем попробовать различные варианты, подходящие к тем или иным сортам мисо и ингредиентам супов.

3. Лицам с избытком соли рекомендуются продукты, содержащие калий

Если вас беспокоит содержание соли в супе из мисо, рекомендуем готовить его с продуктами, богатыми калием, как, например, батат, картофель, шпинат и т. п. Калий обладает свойством выгонять из организма натрий (соль) и снижать кровяное давление.

4. Если в мисосиру чего-то не хватает, добавьте сахара

Бросьте в суп щепотку сахара — и у него появится хороший вкус.

5. Если не хватило мисо

В суп из мисо, оказавшийся жидким, нужно добавить 2–3 капли соевого соуса. Это секретный прием, помогающий выйти из положения, когда закончилось мисо. Ингредиенты соевого соуса придадут вкус.

Ж. Майонез

1. Чтобы майонез сохранял вкус, защитите его от воздуха

Майонез на 70 % состоит из масла, а масло больше всего не любит воздух. При соприкосновении с воздухом масло начинает активно окисляться. Иными словами, при продолжительном соприкосновении с воздухом у майонеза все больше портится вкус и теряется аромат. Чтобы этого не происходило, нужно полностью выпускать воздух из тюбика майонеза. Самый лучший способ — скручивать тюбик снизу и закреплять зажимом для полиэтиленовых пакетов. Такой тюбик должен храниться в холодильнике. В этом случае сохранится свежий вкус майонеза до его полного использования. Майонез рекомендуется хранить не более одного месяца.

2. Необычная яичница-болтунья с майонезом

Самый простой рецепт состоит в том, что обычную яичницу-

болтунью готовят не на сливочном масле, а на майонезе. На подогретую сковороду наливается майонез на 1–2 см. Так как он сразу растворяется, тут же разбиваются яйца. Легко поджаренной яичнице требуется только черный перец. Яичница получается мягче, чем поджаренная на сливочном масле, и имеет глубокий вкус, как будто в нее добавлена сметана.

3. Вкусный кальмар, жаренный в майонезе

Кальмар, нарезанный кусочками, удобными для еды, перемешивают с майонезом, составляющим по объему примерно половину кальмара. Нарезают капусту в объеме, примерно равном кальмару. Кусочки кальмара раскладывают на сковороду и хорошо обжаривают с двух сторон на слабом огне. Когда кальмар начнет зажариваться, к нему подкладывают овощи. В завершении добавляют 1 ст.л. майонеза и черный перец. Вместо кальмара можно взять куриное бедро. Тоже будет очень вкусно.

4. Свиная отбивная с майонезом

Удобное блюдо, освобождающее от предварительной обработки мяса, возни с мукой и яйцами и т. д. Обмазываете майонезом обе стороны отбивной и панируете ее. Далее обычная жарка. Такая отбивная вкусна сама по себе, но если полить чуть-чуть соевым соусом, станет еще вкуснее. С другими соусами, например, «бульдог» или кетчуп, будет немного не тот результат. В майонезе есть кислота, которая делает его более совместимым с соевым соусом.

5. Скумбрия, сваренная в майонезе, становится ароматной

В Японии скумбрию обычно варят в мисо. Но если мисо заменить майонезом, то полностью исчезает запах рыбы, и благодаря кислоте майонеза получается вкус без лишних примесей. Хорошая закуска к белому вину и пиву.

6. Дрессинг из остатков майонеза и соевого соуса

Можно, конечно, выдавить остатки майонеза, но лучше попробуйте взболтать его, добавив немного соевого соуса.

Получится великолепный дрессинг.

7. Простые яичные тосты с майонезом

Если надоели одни и те же утренние тосты, предлагаем тост быстрого приготовления. Намажьте хлеб майонезом, а сверху тонким слоем помажьте разведенным сырым яйцом. Посыпав солью и черным перцем, пожарьте в тостере-духовке. По вашему вкусу можно есть с кетчупом.

ИНТЕРЕСНЫЕ ИДЕИ

А. Немного выдумки при готовке

1. Если побить баклажаны перед готовкой, они будут лучше прожариваться

Прежде чем готовить баклажаны, слегка побейте их. Они станут мягкими внутри, будут быстрее прожариваться и не будут сухими. Такие баклажаны и лучше просаливаются.

2. Картофельная кожура поддержит постоянную температуру масла при жарке тэмпура

При долгой жарке тэмпура нужно поддерживать постоянную температуру масла. Очистите картофель и нарежьте кожуру квадратиками в 1 см. Опущенные в масло, они будут сохранять определенную температуру.

3. Используйте картофель, чтобы не пригорали блины

Начиная печь, смажьте сковороду маслом и испеките первый блин. Начиная со второго блина, протирайте сковороду картофелем, нарезанным кружками, или репчатым луком, разрезанным пополам. После этого наливайте тесто. Блины будут хорошо печься и не прилипнут к сковороде.

4. Чтобы при жарке масло не брызгало, положите ломтик хлеба

Положите во фритюр тоненький ломтик хлеба, и масло не будет брызгать.

5. Если нужно срочно охладить пиво, смочите бутылки и поставьте в холодильник

Вы хотите подать пиво и сок неожиданным гостям, и нужно быстро охладить напитки. В таких случаях положите бутылки с напитками в холодильник мокрыми. Поставьте регулятор на «сильно», и минут через пять напитки будут готовы.

6. Чтобы сварить вкусный рис из старой крупы, добавьте клейкого риса

Добавьте к старой крупе клейкого риса (примерно 20 % от объема старого риса). Можно также добавить немного салатного масла.

7. Высушенные листья сельдерея в качестве украшения

Листья сельдерея можно использовать для украшения вареных блюд. Высушите листья сельдерея в духовке. Измельчите и сложите в какую-нибудь емкость для хранения. Можно добавлять в супы, тушеное мясо и другие блюда.

8. При варке кукурузы оставьте для цвета немного «волос»

Кукурузу легче очищать от листьев, начиная от основания к концу. При варке оставьте на кукурузе немного «волоса». Его пигмент придаст сварившейся кукурузе красивый золотистый цвет. Молодую кукурузу начинайте варить в холодной воде и через 3–5 минут после закипания быстро выньте.

Б. Простые варианты меню

1. Замороженное и оттаявшее естественным образом молоко обретает насыщенный вкус

Заморозьте магазинное молоко прямо в бумажном пакете, а затем дайте ему оттаять естественным образом. Когда молоко оттает приблизительно наполовину, попробуйте его и насладитесь густым вкусом.

2. Приготовление фирменного дрессинга

Предлагаем рецепт простого и вкусного фирменного дрессинга. Смешайте соевый соус, уксус, растительное масло (все ингредиенты по полчашки) с четвертью чашки мирина, добавьте мелко нарезанный лук (по вкусу), соль и перец тоже по вкусу. Получится очень простой, но вкусный дрессинг.

3. Простой способ приготовления авасэдзу (уксусной смеси)

900 мл уксуса смешайте с 500 г сахара, добавьте 10 г соли и налейте все это в герметично закрывающуюся емкость объемом 1 литр. В течение 2–3 дней время от времени встряхивайте емкость,

чтобы перемешать содержимое. Смесь готова. Авасэдзу можно употреблять с тэмакидзуси. Если добавить соевый соус, то получится соус тарэ для намбан-дзукэ (рыбы в маринаде).

4. Необычное соление из вяжущей хурмы

Очистите хурму от кожицы, положите в мисо и оставьте так на 3 дня. Когда исчезнет вязкость, получится необычная маринованная хурма.

5. Вкусная пицца карри из замороженного теста

Выложите на замороженное тесто сыр, залейте его оставшимся карри и запеките в духовке. Получится вкусная пицца карри.

6. Тыква на полдник

Предлагаем простой полдник из тыквы. Тыкву отварить до мягкого состояния, размять ее, добавить крахмал и перемешать. Когда липкость исчезнет, вылепить небольшие колобки и обжарить их в масле. Если колобки будут недостаточно сладкими, можно посыпать их сахарной пудрой.

7. Пышные оладьи из картофеля

Оладьи можно делать из картофеля. Смешайте покупное тесто для оладьев с тертым картофелем. Получатся пышные картофельные оладьи.

8. Как коядофу сделать необычным угощением на полдник

Коядофу (сушеный тофу) промыть теплой водой, хорошо отжать и положить в молоко, нагретое до температуры 50 градусов. Когда молоко достаточно впитается, отжать коядофу, разрезать его на кусочки размером со спичечный коробок, посыпать крахмалом, обжарить в масле на среднем огне и посыпать сверху сахаром, в который добавлена мука из соевых бобов и корица. Получится вкусное и питательное блюдо для полдника.

9. Простое пирожное из хлеба

На хлеб, намазанный маслом или маргарином, положите йогурт, наструганный шоколад, изюм, нарезанный кружками банан и т. п. Такие пирожные понравятся детям.

B. Добавить вкус блюдам

1. Сакэ откроет скрытый вкус мисосиру

Когда вы готовите мисосиру, растворите одну ложку мисо в сакэ, и у вас получится мисосиру классом выше.

2. Котлеты с перловой крупой

Если при приготовлении котлет вместо панировочных сухарей использовать хлопья перловой крупы, то котлеты приобретут необычный вкус.

3. Растворимый кофе и карамель для придания особого вкуса карри

После добавления концентрата насыпьте в карри столовую ложку растворимого кофе, который придаст блюду необычный вкус. 2–3 гранулы карамели также придадут соусу новый вкус.

4. Дрессинг на основе майонеза

Если разбавить майонез красным вином, получится оригинальный салатный дрессинг.

5. Добавление чая маття в растворимый кофе

Если вам кажется, что в растворимом кофе чего-то не хватает, то советуем добавить в него маття (зеленый порошковый чай). Насыпьте кофе по вкусу, растворите немного маття в кипятке и добавьте в кофе. Растворимый кофе приобретет приятный аромат.

6. Коядофу станет обычным тофу, если его сварить в рисоварке

Коядофу, используемый в различных вареных блюдах, в высушенном состоянии твердый, а если его размочить в воде, то он становится похож на губку. Чтобы коядофу превратить в обычный тофу, налейте 180 мл воды в кастрюлю или рисоварку, положите туда 4 кусочка коядофу и варите как обычный рис. Когда коядофу сварится, он будет по вкусу и консистенции точно как обычный тофу.

7. При добавлении в кляр сахара тэмпура получается более хрустящей

Если в кляр добавить щепотку сахара, тэмпура получится более хрустящей.

8. Если муку разбавить пивом, вкус тэмпура станет нежнее

Попробуйте развести муку для тэмпура не водой, а пивом. Получится хрустящая тэмпура с нежным вкусом. Особенно рекомендуется при приготовлении тэмпура из морепродуктов.

9. Если вам надоело однообразное мисосиру, добавьте мирин

Если вам надоело каждый день есть одинаковое мисосиру, то сразу после снятия его с огня добавьте капельку уксуса и мирина.

Получится мисосиру с удивительным вкусом.

10. Старое растительное масло профильтровать и сделать приправой со вкусом чеснока и имбиря

Старое масло отфильтруйте с помощью фильтра для кофе. Перед этим в посуду для отфильтрованного масла положите зубок чеснока и кусочек имбиря. Такое масло придает особый вкус блюдам китайской кухни и тушеным блюдам.

11. Пондзу придаст особый вкус картофельному салату

Небольшое количество пондзу (кислого апельсинового сока), добавленного в картофельный салат, придаст ему особый вкус. Неожиданное сочетание, но стоит попробовать.

12. При жарке свиной отбивной для аромата добавить черный кунжут

Добавьте в панировочные сухари черный кунжут. У отбивных будет приятный кунжутный аромат. Можно также добавлять размельченный арахис. Это улучшит вкус и повысит питательность.

13. Толченый картофель в котлету

При подготовке смеси для котлет добавьте в нее толченый вареный картофель (две небольшие картофелины на 4 порции). Получатся мягкие по вкусу котлеты.

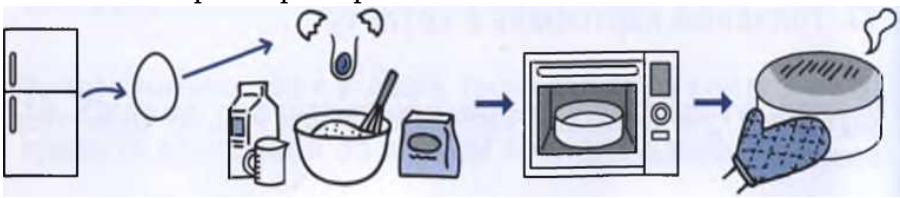
Г. Полезные советы

1. Чтобы не было неудач с канитама, добавить разведенный крахмал

Если вы переложите начинку в канитама (яичницу с крабовым мясом и овощами), она будет рваться. Разведенный крахмал поможет сохранить форму блюда.

2. Чтобы торт был пышным

Кладите столько сахара, сколько указано в рецепте. Если, беспокоясь о калорийности, вы положите меньше сахара, готовый торт не будет пышным. Яйца из холодильника плохо взбиваются, и тесто не поднимается. Дайте яйцам время нагреться до комнатной температуры. Как только мука засыпана, нужно быстро смешать всё круговыми движениями. И последнее — вмешивайте заранее разогретое сливочное масло.



3. Если не хватило разведенного яйца для кляра, замените его майонезом

Случается так, что во время жарки чуть-чуть не хватило разведенного яйца для кляра. Его можно заменить разведенным водой майонезом.

4. Из оставшегося карри и риса оригинальные крокеты «короккэ»

Смешайте оставшийся карри с вареным рисом и кубиками сыра. Скатайте массу в шарики, обваляйте в панировке и слегка обжарьте. Получатся вкусные рисовые крокеты.

5. Оставшийся густой суп превращается в крем-суп

Оставшийся густой суп, в котором много мяса и овощей, перемешать в миксере и добавить молока. На следующий день у вас будет готовый крем-суп.

6. Картофельный салат можно использовать для крокетов «короккэ»

Приготовьте побольше картофельного салата, половину подайте на стол, а из оставшейся части сделайте крокеты «короккэ». Сначала скатайте круглые колобки размером чуть больше мячика для гольфа, затем сделайте их слегка плоскими. Оберните короккэ в тонкие ломтики ветчины, обваляйте в муке и сухарях и заморозьте. В любое время вы можете приготовить необычные короккэ.

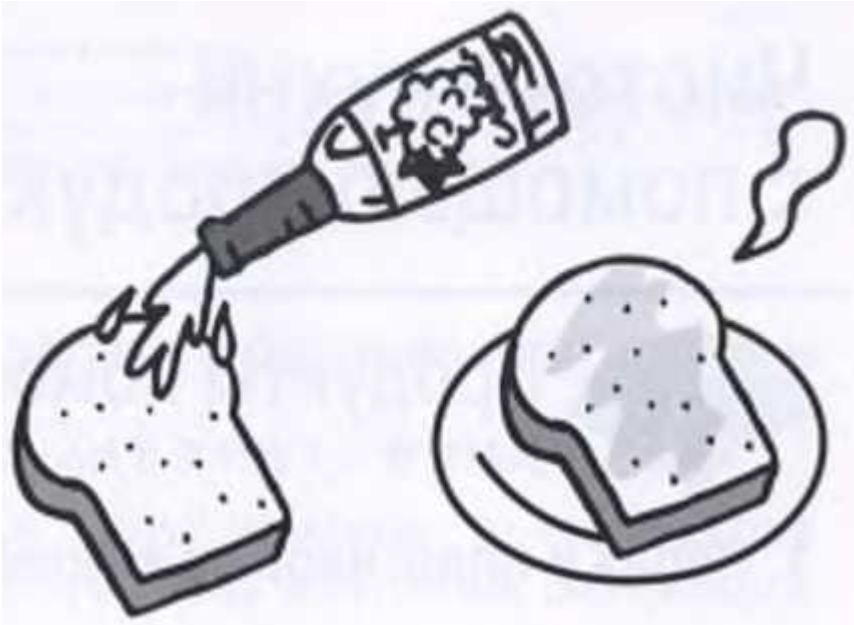
7. Затвердевший сыр вымачивать в вине

Бывает, что сыр в глубине холодильника засохнет и затвердеет. Жалко выбрасывать сыр, однако, в таком виде его не съешь. Положите сыр в чашку, которая плотно закрывается крышкой, залейте молоком и оставьте на 2–3 дня. Сыр снова станет мягким. Вместо молока можно использовать бренди или ром, которые помимо мягкости придадут сыру дополнительный вкус и аромат. Такое блюдо может быть хорошей закуской.

8. Остатки джема в карри

Джем, добавленный к острому карри, придает пикантный вкус. Если добавить еще немного сливочного масла, получится ресторанный вкус. Фруктоза, содержащаяся в джеме, обладает свойством быть более сладкой при низкой температуре.

9. Виноградный хлеб из вымоченного в белом вине черствого хлеба



Хорошо вымоченный в белом вине черствый хлеб поджаривают в тостере. Получается пышный хлеб с ароматом вина.

ПРЕМУДРОСТИ КУХНИ

ЧИСТОТА КУХНИ С ПОМОЩЬЮ ПРОДУКТОВ

А. Продукты помогут убрать кухню

1. Запах у пластиковых контейнеров

Запах рыбы и мяса, появившийся у герметичных пластиковых контейнеров, легко удаляется зеленью. Крупно нарезать остатки капусты, листья другой зелени, наполнить ими контейнер и закрыть крышкой. Даже самый устойчивый запах полностью исчезнет через полдня или день.

2. Как очистить газовую плиту, сильно запачканную маслом

Газовую плиту, сильно запачканную маслом, можно очистить, протерев яичной скорлупой. Трудно счищаемый нагар на сковородке также удаляется яичной скорлупой. Сделает это размельченная яичная скорлупа, смешанная с чистящим порошком, с помощью щетки. Такую грязь нельзя очистить только одним чистящим порошком.

3. Удаление чесночного запаха с разделочной доски и ножа с помощью уксуса

Если разделочная доска и нож пахнут чесноком, то после мытья моющим средством протереть их бумажным полотенцем, смоченным в уксусе.

4. Удаление чайного налета

Специальные отбеливатели для посуды требуют много времени. Если вы спешите, налейте в чайную чашку сладкую газированную воду и оставьте на 1 минуту. После этого протрите салфеткой, смоченной той же газированной водой, и чашка будет чистой.

5. Подготовка китайской кастрюли (вок)

Чтобы китайская кастрюля привыкла к маслу, нужно обжарить в ней обрезки овощей. Кастрюлю нагревают, затем дают ей остыть, после чего хорошо отмывают моющим средством и губкой. Затем в сильно нагретом масле обжаривают обрезки овощей. После этого кастрюля полностью привыкает к маслу.

6. Чтобы не тускнела стеклянная посуда

Бокалы нужно протирать солью с уксусом, а затем сухим полотенцем — и они всегда будут блестеть.

7. Если не вынимаются стаканы, поставленные один в другой

Если мокрые стаканы, которые вы поставили один в другой, не вынимаются, не пытайтесь сделать это с силой. Нужно поместить стаканы в теплую воду, чтобы она смачивала наружный стакан, а во внутренний налить холодной воды. Вам даже не поверится, что стакан вынулся так легко.

8. Уход за обгоревшей сковородой

У вас обгорела сковорода, нечаянно поставленная на огонь. Посыпьте ее солью и прокалите. Далее остается только протереть ее бумажной салфеткой — и она снова чистая.

9. Убирая чайник, положите в него кусочек сахара

У кускового сахара есть свойство поглощать запахи. У кофейников и термосов, стоящих пустыми, появляется неприятный запах, который можно предотвратить, если положить в них один кусочек сахара.

10. Хвостик дайкона и картофельная кожура очистят кухонную раковину

От ежедневного использования раковина постепенно темнеет. Отрежьте хвостик дайкона и, обмакнув его в чистящее средство, начинайте чистить круговыми движениями.

Крахмал полностью очищает раковину от масла и также снимает потемнение.

Кожура картофеля хорошо очищает водопроводный кран.

11. Стаканы хорошо моются яичной скорлупой

Стаканы и бутылки хорошо отмываются при взбалтывании в них воды, смешанной с толченой яичной скорлупой. Можно даже не использовать моющие средства.

12. Белые пятна на деревянном столе

Если ставить без подставки на деревянный стол горячие чашки с чаем или кофе, то на поверхности остаются белые пятна. В таком случае на это пятно нужно насыпать немного питьевой соды и, полив водой, протереть салфеткой.

13. Если раковина из нержавеющей стали стала скользкой

Если масло, попавшее в раковину из нержавеющей стали, сделало ее скользкой, протрите огрызком яблока — и раковина будет как новая. Пектин, содержащийся в яблоке, разлагает жир и крахмал.

14. Накипь и белую грязь в электрочайнике удалит уксус

Против накипи в электрочайнике лучше всего действует уксус. В продаже имеются моющие средства для электрочайников, но можно обойтись уксусом. В чайник с горячей водой добавьте немного уксуса и прокипятите. После этого остается только ополоснуть чайник, и он чист. Белую грязь в чайнике тоже уберет уксус. Эта грязь, образующаяся из кальция и кремниевой кислоты, содержащихся в водопроводной воде, растворяется в кислоте.

Б. Лимон незаменим при уборке кухни

1. Кожура лимона очистит кухонную раковину

Раковиной пользуются каждый день и в ней иногда остаются отходы сырых продуктов или другая грязь. Если их не убрать, может появиться запах. Перед тем как выбрасывать кожуру выжатого лимона, протрите ею раковину и кран. В кухне станет чище.

2. Кожура лимона удаляет черноту алюминиевой кастрюли

Почернела алюминиевая кастрюля, которой вы пользуетесь ежедневно? Положите в нее кожуру от 2–3 лимонов, залейте водой и прокипятите на слабом огне. Этого достаточно, чтобы чернота исчезла.

3. Чистка лимоном потускневшего стекла и зеркал

Намочите старую зубную щетку лимонным соком и протрите ею стекло. Вся грязь снимется и стекло заблестит.

Если потускнел стакан, почистите его белой частью лимонной корки, посыпанной солью. Стакан станет чистым.

Бокалы для вина с тонким узором тоже лучше всего чистятся зубной щеткой с лимоном. Достаточно маленького кусочка лимона. Он достанет грязь из всех извилин узора и бокал будет блестеть.

Потускневшие зеркала тоже чистятся лимоном.

4. Лимон справляется и с загрязнением пластиковых изделий

Используя небольшое количество лимонного сока, протираете пятна щеткой. После этого остается только просушить их на солнце. Поскольку не применяются химикаты типа хлора или кислоты, а действуют только лимон и солнце, таким способом можно очищать и детские контейнеры для завтраков.

5. Как сделать запах холодильника свежим

Нужно всегда держать в холодильнике кусочек ваты или марли, пропитанный экстрактом лимона. В холодильнике всегда будет свежий запах.

6. Обрезок лимона ликвидирует неприятный запах в кухонной раковине

Используйте обрезок лимона вместо губки и щетки. Достаточно протереть им — и узкие отверстия и щели раковины станут чистыми.

7. Решить проблему с жирной посудой поможет лимон

Перед мытьем протрите жирную посуду обрезками или остатками нарезанного лимона. При мытье уже не будет большей части жира. Это работает лимонная кислота.

В. Неожиданное применение кожуры мандарина и яблока

1. Запах в микроволновой печи ликвидирует прогретая кожура мандарина

Прогретая кожура мандарина поможет удалить запах в микроволновой печи, а также в духовке. Положите в них кожуру и прожарьте так, чтобы она не подгорела. Этого достаточно, чтобы совершенно исчезли запахи рыбы и жира, и вместо них появился приятный аромат.

2. Кожура мандарина вместо воска

Не выбрасывайте кожуру мандарина. Когда ее наберется в достаточном количестве, замочите ее и проварите. Мебель и пол, протертые полученной жидкостью, заблестят. Пол на кухне тоже.

3. Кожура мандарина в качестве отбеливателя

Кожура мандарина обладает отбеливающим свойством. Засушенную кожуру проваривают в кипятке. В полученной жидкости ненадолго замачивается хорошо простиранное изделие из хлопчатобумажной ткани. Вынутое изделие прополаскивается и сушится. На этом процесс отбеливания заканчивается. Можно также отбеливать кухонные полотенца и салфетки.

4. Блеск алюминиевой кастрюли

Алюминиевая кастрюля по мере использования начинает чернеть со дна. Чернота эта трудно очищается. Используйте яблочную кожуру. В алюминиевую кастрюлю вместе с водой кладется яблочная кожура и варится минут 10. Результат будет удивительным: яблочная кожура снимет черноту лучше, чем чистящее средство.

ЧТО МОЖЕТ ПИТЬЕВАЯ СОДА

А. Блеск и чистота вокруг кухонной раковины

1. Пользуйтесь питьевой содой при мытье посуды

Будет легче смывать жир и остатки пищи. В зависимости от количества горячей воды кладется от одной столовой ложки до одной чашки питьевой соды.

2. Удаление запаха из раковины

Закончив мыть посуду, разведите питьевую соду и замочите в этой воде кухонное полотенце, салфетку и губку. Через некоторое время этими же салфеткой и губкой промойте содовой водой раковину. У вас будут чистые салфетка и губка, а раковина к тому же освободится от запаха. Чтобы вычистить раковину из нержавеющей стали и не поцарапать её, нужно посыпать ее небольшим количеством питьевой соды и хорошо протереть мягкой губкой.

Б. Уход за кухонным столом и кухонной доской

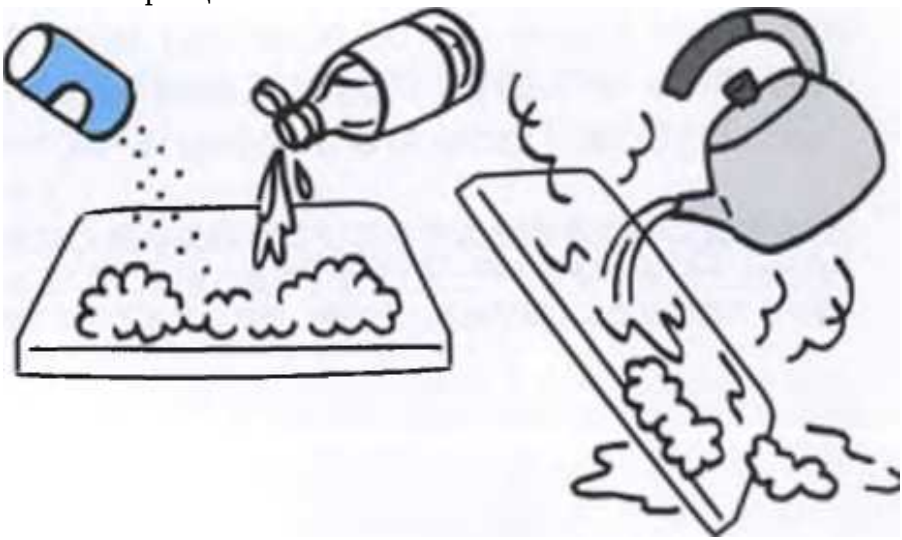
1. Как удалить пятно с кухонного стола

Такие пятна также удалит питьевая сода. Полить стол некоторым количеством лимонного сока и оставить примерно на 30 минут. Затем посыпать питьевой содой и хорошо протереть

выжатой салфеткой. Дать как следует высохнуть.

2. Царапины на столе

При периодической очистке стола пастой из питьевой соды царапины становятся все менее заметными. Хорошо очищаются и пятна от горчицы.



3. Очистка кухонной доски от бактерий

Уксус и паста из питьевой соды хорошо очистят кухонную доску от различных бактерий. Посыпав поверхность кухонной доски питьевой содой, сверху полить достаточным количеством уксуса. После того как доска покроется пеной, промыть ее горячей водой.

4. Чистящее средство для кухни

Состав: питьевая сода — 1 чашка; бура[1] -1 чашка; соль -1 чашка.

Приготовление: соединить все компоненты.

Способ применения такой же, как у имеющихся в продаже чистящих средств.

5. Удаление с кухонной доски запаха репчатого лука и чеснока

Насыпать питьевую соду и тщательно втереть ее в доску, пользуясь сырой губкой. После этого промыть чистой водой.

В. Удаление масляной грязи с плитки

1. Удаление масляной грязи и запаха у плитки и гриля

Масло, забрызгавшее газовую плитку, легко счищается составом из смеси уксуса и питьевой соды. Поддонники переносной плитки и гриля посыпаются питьевой содой.

Сода уничтожает неприятный запах в поддонниках и не дает вспыхнуть каплям масла.

2. Чистка вентиляционной решетки

Сильно запачканную маслом решетку или сетку лучше всего очистит питьевая сода. Налить в мелкий плоский сосуд кипяток, добавить питьевую соду и замочить в этом растворе сетку. Через некоторое время жир всплывет, и сетка будет чистой.

Г. Сода против закупорки сливной трубы

1. Первый способ удаления закупорки сливной трубы

При закупорке сливной трубы засыпать в нее 1 чашку питьевой соды, а затем 1 чашку горячего уксуса. Уксус удобнее подогревать в микроволновой печи. Через несколько минут влить в трубу 1 литр кипятка. Повторять, пока труба не очистится.

2. Второй способ удаления закупорки сливной трубы

Засыпать в трубу по 1/2 чашки питьевой соды и соли, затем влить 1 чашку кипятка. Оставить в таком виде на ночь, а на следующий день промыть кипятком. Предварительно хорошо смешать по 2 чашки питьевой соды и соли и хранить эту смесь в герметичной ёмкости. В случае необходимости использовать её.

3. На время отъезда насыпьте в трубу соду

Чтобы не появился запах во время вашего отъезда из дома, засыпьте в сливную трубу некоторое количество питьевой соды. Заливать водой не нужно.

Д. Холодильник всегда держать в чистоте

1. Как удалить запах в холодильнике и морозильнике

Протереть раствором из 2 литров воды и 4 ст.л. питьевой соды. Чистить слишком часто не следует. Делать это по мере появления запаха.

2. Резкий запах испортившегося мяса удалит коробка с питьевой содой

Хорошо протереть холодильник раствором питьевой соды, после чего положить в него коробку со свежей содой. Если запах все же остается, дополнительно положить высушенную кофейную гущу или древесный уголь, впитывающие запахи.

3. Чтобы не было запаха в секции для овощей

На дно секции для овощей насыпать толстым слоем питьевую соду и накрыть ее бумажным полотенцем. На полотенце записать дату и каждые три месяца обновлять слой соды.

4. Очистка холодильника от ржавчины и пятен от продуктов

Покрыть внутренность холодильника питьевой содой, а затем хорошо смыть её. Таким образом, можно очистить холодильник почти от любого загрязнения. Для того чтобы в холодильнике и морозильнике не появлялся запах, нужно держать в нем открытую коробку с питьевой содой. Коробку надо менять каждые три месяца, например, при смене сезона. Хорошая идея ставить на коробке дату.

Е. Уход за микроволновой печью

1. Микроволновку чистить теплым раствором соды

Развести в 1 литре теплой воды 4 ст.л. питьевой соды и протирать печь этим раствором.

2. Внутреннюю поверхность микроволновки чистить паром

При серьезной чистке микроволновки возьмите сосуд, которым можно пользоваться в микроволновке, налейте нужное количество воды и разведите в ней несколько чайных ложек питьевой соды. Поместите сосуд в микроволновку и, включив печь, дайте воде закипеть. В микроволновке появятся капельки воды от пара, и грязь будет легко вытираться губкой или бумажным полотенцем.

Когда микроволновка не работает, чтобы избежать появления запаха, положите в печь одну открытую коробку питьевой соды.

Ж. Запах и загрязнение автоматической посудомоечной машины

1. Сильно запачканная посуда

Перед мытьем сильно запачканную посуду посыпать горстью питьевой соды. Чтобы не появлялся запах, на дно посудомоечной машины также насыпать нужное количество соды. Во время первого моечного цикла питьевая сода станет моющим средством.

2. Состав специального моющего средства с бурой

Смешайте по 2 ст.л. соды и буры. Используйте вместо имеющихся в продаже моющих средств для автоматической посудомоечной машины.

3. Когда вы надолго уезжаете из дома, насыпьте в посудомоечную машину питьевой соды и оставьте дверцу приоткрытой

Уезжая надолго, насыпьте в посудомойку некоторое количество питьевой соды и оставьте дверцу посудомойки приоткрытой. Тогда по возвращении вы не почувствуете запаха плесени.

З. Уход питьевой содой за другими электроприборами

1. При чистке миксера добавить жидкое мыло

Наполовину наполните контейнер миксера водой и опустите в нее 1 ч.л. питьевой соды и несколько капель жидкого мыла. Прочно закройте крышку и включите на некоторое время. В заключение, хорошо ополосните миксер изнутри.

2. Пожелтевший белый электроприбор

В 1 литре теплой воды разводится 1/4 чашки питьевой соды. Этот раствор наносится губкой на электроприбор. Через 10 минут состав смывается водой, а прибор хорошо просушивается.

3. Ржавчину с электроприбора удаляет паста из соды

Намазать на прибор пасту из питьевой соды и оставить на некоторое время. Затем тщательно протереть.

4. Удаление ржавчины с гаек и болтов с добавлением уксуса

Посыпать заржавевшие гайки и болты небольшим количеством питьевой соды, затем полить уксусом. Дождаться пока не прекратится образование пены. После этого счистить щеткой.

И. Чистка стеклянных и пластиковых изделий

1. Чистка посуды для дрессинга

Посуда для дрессинга, в которую часто наливают уксус и масло, также моется питьевой содой. Насыпать нужное количество соды, хорошо взболтать и подождать пока не будет поглощено масло. В заключение тщательно ополоснуть водой.

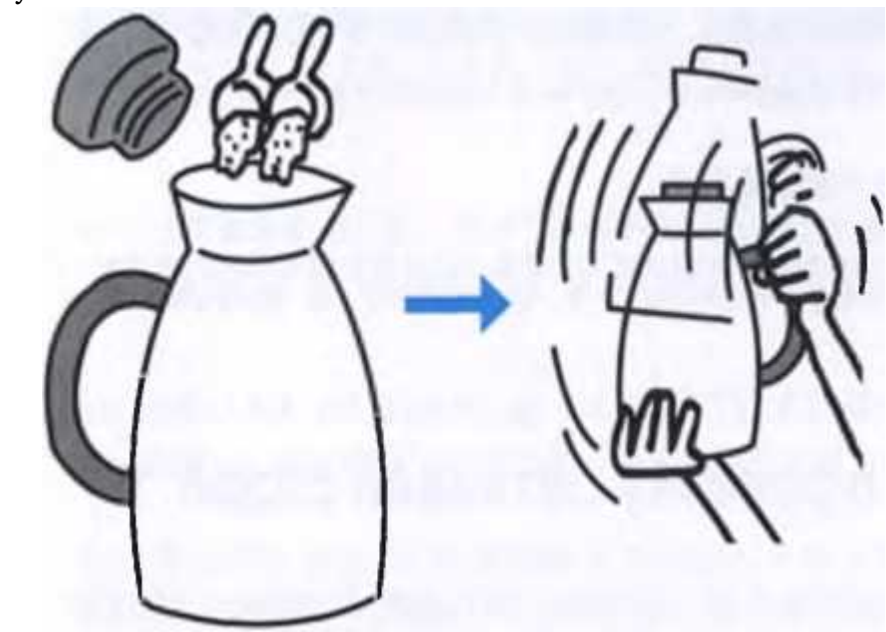
2. Чтобы пластиковая чаша была чистой

Вместо чистящего средства, которое может оставить царапины на пластиковой чаше, насыпьте нужное количество питьевой соды, хорошо взболтайте и дождитесь, пока не будет поглощено масло. После этого тщательно ополосните водой. Сода поможет удалить из пластиковой чаши и запах. Хорошо промойте чашу водой и просушите. Затем ровно обсыпьте питьевой содой и, накрыв сухой салфеткой, оставьте на ночь. На следующий день стряхните соду и вымойте чашу.

3. Удаление запаха молока у термоса и фляги

Налить воды, насыпать 2 ст.л. питьевой соды и оставить на

некоторое время. Этот способ особенно эффективно действует против запаха молока. Термос или флягу с таким раствором нужно хорошо взбалтывать или тщательно протирать внутри губкой.



Пятна от кофе хорошо счищаются при добавлении лимонного сока.

4. Чтобы хрустальная посуда была чистой, нужно подержать ее в теплом растворе соды

Хрустальную посуду надо подержать некоторое время в теплой воде, растворив в ней питьевую соду. Через некоторое время посуда будет блестеть.

К. Чистка кофеварки и заварочного чайника

1. Накипь кофеварки удаляется кипячением

На кофеварке или чайнике появляется накипь в виде белых кристалликов. Их тоже можно удалить питьевой содой. Смешать 1 чашку уксуса с 4 ст.л. питьевой соды, налить смесь в прибор и дать покипеть несколько минут. Затем дать остыть и промыть.

2. Регулярно чистить кофеварку питьевой содой

В 1 литре теплой воды развести 1/4 чашки питьевой соды. Налить раствор в прибор и включить его. В конце промыть водой. Регулярное повторение этой процедуры сохранит хороший вкус вашего кофе.

3. Чистка держателя фильтра кофеварки производится другим способом

Прежде всего, нужно смочить водой внутреннюю сторону и ровно посыпать нужным количеством питьевой соды. Через некоторое время прочистить пазы зубной или другой щеткой и хорошо промыть.

4. При мытье чайника добавить лимонный сок

Для мытья чайника налейте в него воды, разбавьте в ней 2 ст.л. питьевой соды и сок половины лимона. Прокипятите 15 минут на слабом огне и ополосните водой. При необходимости повторите этот процесс несколько раз.

5. Осадок в чашках и чайнике снимать пастой

Для чистки рекомендуем пасту из питьевой соды. Загрязнение счищается мягкой материей или губкой, на которые нанесена паста.

Л. Кастрюли и сковородки блестят, как новые

1. Огнеустойчивую стеклянную кастрюлю также чистят пастой

Для ухода за огнеустойчивой стеклянной кастрюлей также пользуются пастой питьевой соды. Можно и водным раствором соды. Пока вы пользуетесь содой, кастрюля будет как новая. Для чистки используйте старую зубную щётку.

2. Загрязнения с внутреннего дна кастрюли с тефлоновым покрытием удаляются кипячением

2–3 ст.л. питьевой соды развести в количестве воды, достаточном, чтобы закрыть внутреннее дно кастрюли. Прокипятить на слабом огне, следя, чтобы не выкипела вода. Если добавить один кружок лимона, дно очистится еще лучше.

3. Очистка от налета внутреннего дна кастрюли

Налить в кастрюлю воды сантиметров на 5 и дать воде закипеть. Выключив огонь, насыпать полчашки питьевой соды и оставить на ночь. На следующее утро промойте кастрюлю. К тому времени весь налет уже отойдет от дна.

4. Трудно отмываемый масляный налет на стенках кастрюли снимается уксусом

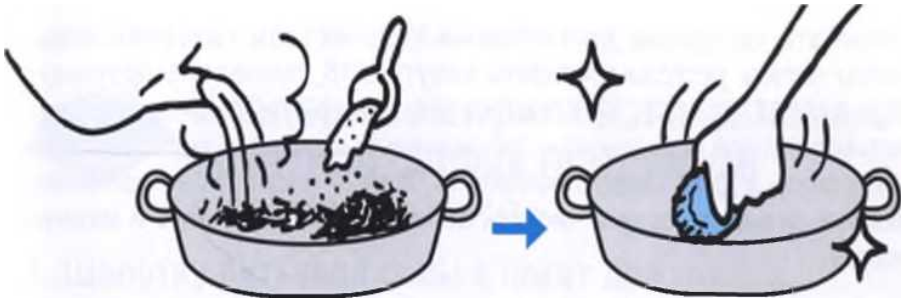
Насыпать на налет полчашки питьевой соды, полить сверху таким же количеством уксуса и оставить на несколько часов или на ночь. Также налет можно убрать, вскипятив в кастрюле 1 чашку воды с добавленными в нее по 1 ст.л. питьевой соды и уксуса.

5. Загрязнение внутри эмалированной кастрюли удаляется 10-минутным кипячением

Налить в кастрюлю или термос воды, насыпать достаточное количество питьевой соды и кипятить примерно 10 минут. Загрязнение будет удалено полностью. Можно также не кипятить, а протереть питьевой содой с водой. Вы очистите посуду, не поцарапав ее.

6. Если пригорела эмалированная кастрюля, налить в нее кипяток, пока она не остыла, и насыпать питьевой соды

Эмалированная кастрюля нужна при тушении мяса или при приготовлении карри. Если при этом что-то пригорит, не заливайте сразу водой. Это приведет к тому, что вся кастрюля пропахнет горелым. Нужно, пока кастрюля не остыла, налить в нее кипяток и насыпать питьевой соды. Через некоторое время нагар можно будет удалить легким протиранием жесткой губкой.



7. Чистка с применением уксуса кастрюли для жаркого

Обсыпать кастрюлю снаружи достаточным количеством питьевой соды. Затем смешать 3/4 чашки кипятка с 1/4 чашки уксуса и медленно полить этой жидкостью питьевую соду. После сильного образования пены кастрюля станет чистой.

8. Паста удалит неприятный запах и загрязнение у сковородки с тефлоновым покрытием

Сделать пасту из питьевой соды и легонько протереть губкой. Очистка произойдет без повреждения тефлонового покрытия.

9. Питьевая сода и уксус сделают медную кастрюлю новой

Посыпать кастрюлю достаточным количеством питьевой соды, затем полить уксусом. Оставить минут на 15, после чего протереть половинкой лимона. При чистке дна кастрюли также посыпать питьевой содой и протереть разрезанным пополам лимоном. Затем ополоснуть и дать хорошо высохнуть. Можно насыпать на половинку лимона питьевую соду и чистить этим лимоном латунную и медную посуду.

10. Чистка питьевой содой кастрюли для тэмпура

Посыпать кастрюлю питьевой содой и чистить мягкой губкой. С кастрюли будут удалены налипшее масло и запах. При этом ее поверхности не будут нанесены какие-либо повреждения.

Внимание: алюминиевая кастрюля может почернеть от чистки питьевой содой. Ни в коем случае не делайте этого.

11. Уход за электровафельницей с помощью зубной щетки

Посыпать на рабочую поверхность вафельницы нужное количество питьевой соды и почистить жесткой щеткой, можно зубной. Оставшиеся крошки удалятся, и при дальнейшем использовании не будет пригорания.

М. Удаление неприятного запаха от остатков сырых продуктов

1. Щепотку питьевой соды в пакет для мусора

Перед выбрасыванием остатков сырых продуктов насыпьте на дно пакета для мусора небольшое количество питьевой соды. Она нейтрализует неприятный запах. Если остатки сырых продуктов выбрасываются в бумажном мешке, то для того, чтобы он не промокал, постелите в него газету, а сверху посыпьте питьевой содой. Так можно избежать неприятного запаха.

2. Чтобы из-под кухонной раковины не шел запах, нужно положить коробку с питьевой содой

Около трубы, где могут появляться запахи, положить открытую коробку с питьевой содой. Запахов не будет.

Н. Советы по кухне и не только

1. Питьевую соду внутрь резиновых перчаток

Резиновые перчатки необходимы на кухне. Но они быстро приобретают запах. Насыпьте в них небольшое количество питьевой соды. Перчатки будут легче надеваться, и у них не будет неприятного запаха.

2. Питьевая сода против ржавчины на стальной щетке

Стальная щетка необходима для удаления ржавчины на кухне, но иногда она сама ржавеет. Поэтому каждый раз после использования оставляйте ее на некоторое время в водном

растворе питьевой соды.

Норико Эндо

Впервые Норико Эндо посетила Советский Союз в составе делегации японской молодежи по приглашению всесоюзного общества культурных связей с зарубежными странами (ВОКС). Затем окончила аспирантуру филологического факультета МГУ и стала первой главой представительства компании «Сэзон групп» в Москве, основной деятельностью которого являлись культурные обмены между СССР и Японией. За это время были проведены разнообразные художественные выставки, гастроли театральных коллективов, создан филиал московского государственного хореографического училища в Японии (Институт Советского Балета — Soviet Ballet Institute), организован ряд симпозиумов с участием деловых кругов России и Японии.

В настоящее время г-жа Эндо является генеральным директором ЗАО «Саввинская Сэйё». В середине 1990-х годов ЗАО «Саввинская Сэйё» реализовало первый в истории российско-японских отношений проект в области офисной недвижимости с привлечением прямых инвестиций частных японских компаний — бизнес-центр «Японский Дом». Этот бизнес-центр является одним из престижнейших офисных зданий Москвы.

Макет и компьютерная верстка: E.N.International Enzeru Box 101 1–6 Wakaba Shinjuku-ku Tokyo, Japan e-mail: eni@e-n-inter.jp web: www.e-n-inter.jp

В создании книги приняло участие ЗАО «Саввинская-Сэйё» (Бизнес-Центр «Японский Дом») Москва, Саввинская наб., 15 т. (495)258 43 00 e-mail: info@japanhouse.ru web: www.japanhouse.ru

notes

Примечания

1

Бура — природное порошкообразное вещество, способствующее действию питьевой соды. Можно приобрести в аптеке. Бура ни в коем случае не должна попадать в рот. Лицам с нежной кожей рекомендуется надевать резиновые перчатки.